Bärbel Mechler

Nous sommes entourés de PSYCHOPATHES

Les outils efficaces pour se libérer enfin des manipulateurs et de toutes les personnes toxiques

JOSETTE LYON

Vous souhaitez poser des questions à l’auteure ?
Des suggestions à propos de ce livre ?
Des expériences que vous aimeriez partager avec d’autres personnes ?
Rendez-vous sur notre forum sur Internet : www.mankau-verlag.de

Bärbel Mechler
Note importante de l’éditeur : les conseils, indications et recommandations présentés dans ce livre sont fondés sur des opinions et des expériences personnelles, de sorte qu’ils sont exclusivement présentés sans engagement. La mise en œuvre pratique de ces conseils devra toujours être réalisée en fonction de la situation ou des capacités de chacun, et s’effectuera toujours aux propres risques de chacun. Ni l’auteure ni la maison d’édition n’assument de responsabilité pour les conséquences qui pourraient découler de l’observation de ces conseils.

Titre original : Von Psychopathen Umgeben
©Mankau Verlag GmbH, 2013
© Éditions Josette Lyon, 2019
Traduction de l’allemand : Danièle Ball
Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés.
ISBN : 978-2-81322-095-0

www.editions-tredaniel.com
www.facebook.com/editions.tredaniel

Bärbel Mechler

Nous sommes tous entourés de psychopathes !

Éditions Josette Lyon
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Sommaire

Préface rédigée par une personne concernée par ce sujet

Le psychopathe dans ma vie

Résister ne s’improvise pas

La personne dont j’attends qu’elle me sauve est moi-même

La bonne stratégie pour réussir

Le revers de la médaille

Le mode de fonctionnement des psychopathes

Aucun sacrifice n’est trop grand lorsque les autres le font pour moi

Le mensonge, une discipline royale

Le mensonge, une caractéristique structurelle

Discuter avec des psychopathes

Une incapacité de discernement

Un sens de l’honneur paradoxal

Pas de place pour la justice

Une surestimation sans bornes d’eux-mêmes

Le monde affectif des psychopathes

Une image de soi perçue dans un miroir déformant

Autres caractéristiques de la structure psychopathique

Ils ne commettent jamais d’erreurs

Les erreurs commises par les autres sont soulignées sans merci

Les coupables sont toujours les autres

Ils ne sont absolument pas dignes de confiance

Ils font leurs choux gras à partir de la détresse des autres

Leurs déclarations sont contradictoires

Ils se sentent supérieurs

Ils offensent, rabaissent, humilient et se moquent
Ils aiment les secrets
Ils utilisent les compliments pour s’attacher les autres
Ils sont incapables de cultiver de véritables amitiés
Tout est subordonné à leurs propres intérêts
Un mode de vie parasitaire et des abus de pouvoir
Comment devient-on un psychopathe ?
La tâche d’apprentissage du psychopathe

Les psychopathes et l’amour

L’art de la séduction et la manipulation
Des variantes relationnelles d’un genre très particulier
Que se passe-t-il lorsqu’un psychopathe est quitté ?
La sexualité

Les parents à structure psychopathique

La chaleur du nid : une denrée rare !

Le psychopathe et moi

Qu’arrive-t-il aux victimes ?
La réaction erronée
Car le pouvoir des autres n’est possible que dans la lumière de notre propre faiblesse
Les psychopathes sont-ils avantagés ?
Pourquoi y a-t-il des psychopathes ?
Ce que je puis apprendre pour moi-même
Le pouvoir des dogmes
Les acceptations implicites de règles
Mettre à l’épreuve l’étendue des influences
Les dogmes des psychopathes
L’auto-tromperie
Remettre en question son propre Moi

Nous soutenir mutuellement

Comment se défendre contre les psychopathes

Celui qui ne réagit pas pourra être dominé

La peur de la peur

Le langage du corps

Ne leur concéder aucun pouvoir

Les ignorer est une bonne stratégie

Limiter les dégâts

Des critiques camouflées en louanges

La dérivation par la flatterie

Dire la vérité

Démasquer habilement

Éviter les flèches

La démonstration de force comme indicateur de faiblesse

Dans l’impasse

Le pardon

Pourquoi pardonner ?

La contradiction de la vie

La circonspection est un signe de noblesse

Se pardonner à soi-même

Le rôle des expériences de l’enfance

Le processus du pardon

La guérison spirituelle

Un rituel du soir

Un dernier mot

Au sujet de l’auteure

Préface rédigée par une personne concernée par ce sujet

Depuis que je suis capable de penser, j'ai été la victime de personnes qui ont tout fait pour me dominer, avec un sans-gêne absolument incroyable. Il y eut tout d'abord mon père qui se considérait comme l'unique être humain parfait, ce dont il est encore et toujours convaincu, et qui, au lieu de me transmettre de l'amour, de la sécurité et de la confiance en moi, m'a insufflé un profond sentiment d'imperfection. Dès l'enfance, j'ai appris que l'obéissance et la subordination étaient les seuls moyens de l'amadouer et de me protéger contre ses réprimandes humiliantes. Plus tard, j'ai épousé un homme qui n'avait rien à lui envier, comme j'ai pu le constater de plus en plus clairement avec le temps. Et dans ma belle-famille, ce genre de tyrans narcissiques étaient fort bien représentés. Ma vie tout entière a toujours été structurée de manière à leur plaire à tous et à tout faire comme il se doit, pour ne jamais susciter le moindre conflit. Des conflits qui se seraient inéluctablement terminés pour moi par de douloureuses défaites. J'ai quasiment fait de ce « modèle de comportement » une obligation permanente dans ma vie. Et non seulement dans ma famille, mais aussi dans ma vie professionnelle, je me suis continuellement trouvée confrontée à des personnes sans égards face auxquelles je me sentais impuissante dès le premier instant. Victime un jour, victime toujours. Alors, dans ma détresse, j'ai commencé une psychothérapie. Mais 45 minutes par semaine ne suffisaient pas même pour raconter les expériences du moment, moins encore pour trouver des solutions. En conséquence de quoi, j'étais encore plus perturbée après ces séances qu'avant. Après quelques mois, j'ai abandonné la thérapie.

Mais, un jour, une nouvelle porte s’ouvrit dans ma vie. Un ami auquel je racontai tout cela me donna les coordonnées de Bärbel Mechler en disant : « Tu y recevras de l’aide, et ce, immédiatement. Barrer la route à ces tyrans est sa grande spécialité. » Lorsque je décidai finalement d’aller la voir, je ne savais plus où j’en étais et j’avais le sentiment que ma situation était figée et sans issue. Car j’étais convaincue de ne pouvoir choisir qu’entre l’adaptation et les ennuis, en d’autres termes, entre la peste et le choléra. À cette époque, j’avais très peur des attaques et des sanctions qui provoqueraient un changement. Mais, à ma grande surprise, j’appris très vite que ces peurs étaient infondées, et cette sécurité nouvellement acquise me stimulait de plus en plus chaque jour.

Aujourd’hui, lorsque je regarde en arrière, je suis très fière de moi, d’avoir osé faire ce pas et d’avoir réfléchi sur cette problématique. Entre-temps, je reconnais instantanément les mécanismes de pouvoir que de telles personnes mettent en œuvre contre les autres, c’est pourquoi elles ne peuvent plus me faire peur. Il m’arrive éventuellement encore d’en rire.

Car désormais, je sais que ces personnes – tellement fortes en apparence – sont en réalité mues par une peur incroyable. Elles sont faibles intérieurement, et ce, bien qu’elles répandent la terreur et donnent l’impression d’être puissantes. Elles sont des ombres, elles vivent dans l’ombre et ne voient pas non plus la moindre raison de changer cela. C’est pourquoi il était nécessaire pour moi de briser mes chaînes et de prendre ma vie en main. À partir du moment où j’ai pu arracher leurs masques de leurs visages, elles avaient perdu leur pouvoir sur moi. Et ce qui est magnifique dans tout cela est qu’elles le sentent et le savent. Je n’aurais jamais osé rêver pouvoir les intimider aussi facilement et les voir s’effondrer aussi vite. Bien sûr, ma nouvelle liberté les contrarie intérieurement, mais elles n’osent plus me défier. Car elles ne sont pas ces personnes fortes qu’elles font toujours semblant d’être.

J’ai commencé une nouvelle vie et, à l’âge de 42 ans, j’ai fini par devenir sûre de moi, sereine et prête à affronter les conflits. J’ai lu de nombreux livres sur ce sujet tout au long des années où je cherchais de l’aide. Dans tous ces ouvrages, je me reconnaissais dans le profil de la victime, mais je n’y ai trouvé que des conseils d’ordre général et aucune recommandation concrète qui aurait pu changer quelque chose à mon problème. C’est pourquoi j’ai demandé à Bärbel Mechler d’écrire enfin un livre qui soit différent. Un livre qui, grâce à des exemples et à des conseils, redonnera du courage à d’autres personnes qui sont considérées comme faibles et qui pourra les libérer des griffes de leurs tortionnaires.

Prenez, vous aussi, votre vie en main, afin de pouvoir à nouveau respirer librement et sans crainte. Ces bourreaux ne sont aussi forts que parce que vous en avez peur. Leur jeu de pouvoir ne peut fonctionner que s’ils trouvent un faible auquel ils peuvent s’attaquer. Mais tout cela va changer. Grâce à de nombreux exemples concrets, ce livre motive et indique des parades qui peuvent être appliquées sans attendre. C’est un livre de travail, que l’on devrait toujours avoir avec soi, afin de pouvoir riposter immédiatement en cas de problème, avec des réponses géniales. Ainsi, chacun pourra, petit à petit, se libérer lui-même.

Évelyne E.

Le psychopathe dans ma vie

Ceux qui se trompent ne sont pas forcément tous humains.

Gerhard Uhlenbruck

Dans tous les domaines de notre vie, nous rencontrons des personnes qui prennent le pouvoir sur les autres sans le moindre égard et qui, tout en se surestimant aveuglément elles-mêmes, dominent et déséquilibrent les destins d'autrui. Je parle des gens qui sont disposés à utiliser tous les moyens pour obtenir du pouvoir sur les autres et qui affichent ouvertement leur supériorité ; des gens qui, selon eux, font tout correctement, qui se sentent en droit de tout juger et qui savent exactement ce que les autres ont à faire et à ne pas faire. De telles personnes ont vraiment le sentiment d'être nées pour régner, et se considèrent de surcroît comme irréprochables et exemplaires. Dans leur délire, elles cherchent un large champ d'action et transforment en enfer la vie de tous ceux qui n'ont pas le même sang-froid qu'elles. C'est ainsi que de nombreux salariés ont le sentiment d'arriver chaque matin sur un champ de bataille plutôt que sur leur lieu de travail.

Je ne connais quasiment aucune personne qui n'ait, dans son entourage, au moins un tel individu contre lequel elle ne parvient pas à se défendre et dont la simple présence lui inspire le sentiment d'être impuissante, voire d'être menacée.

Mais ces individus, qui souffrent de dysfonctionnements émotionnels, n'emploient pas toujours la violence au travers d'agressions ouvertes ou d'attaques verbales, comme on pourrait être tenté de l'imaginer. Absolument pas. Ils maîtrisent l'art de la manipulation et de la

dissimulation. Nombre d'entre eux se présentent envers l'extérieur comme des êtres charmants et ouverts et donnent parfois l'impression d'être incroyablement intéressants. Ils « conduisent » leur vie sur la voie de dépassement et ont un talent magistral pour faire tomber d'autres personnes sous leur charme. Jusqu'au jour où elles s'en aperçoivent ! Car chaque personne qui est en relation avec eux durant un certain temps sait qu'ils sont comparables à un cheval de Troie qui se présente tout d'abord comme un cadeau prometteur, mais qui finit inévitablement par provoquer la destruction. Le plus grotesque de tout cela est que, malgré toute la misère qu'ils répandent autour d'eux, ces individus restent totalement impassibles face à leurs manœuvres funestes.

En psychologie, on appelle les personnes qui présentent cette manifestation pathologique des « psychopathes ».

Robert Hare, psychologue spécialisé en criminologie de l'University of British Columbia de Vancouver, se penche intensément, depuis 1960, sur la psychopathie et est considéré dans le monde entier comme le plus prestigieux expert en la matière. Il part du principe que les psychopathes sont des prédateurs sociaux qui se fraient leur chemin dans la vie sans le moindre scrupule en utilisant le charme et la manipulation, et qui laissent derrière eux une large tranchée débordante de cœurs brisés, d'attentes déçues et de portefeuilles pillés. Ils manquent totalement de conscience et de compassion pour les autres, et ainsi, ils prennent égoïstement ce qu'ils désirent et ils font ce qu'ils veulent.

Pour tous ceux qui ne se sont encore jamais penchés sur le sujet de la psychopathie, il est presque impossible de comprendre qu'il y ait des personnes sans aucune conscience, puisque c'est justement cette qualité qui caractérise l'être humain. Lorsque dans le règne animal une lionne bondit sur sa proie, rien ne peut la retenir. Elle n'est tourmentée par aucun remords de conscience, si sa victime souffre ou si cette dernière laisse derrière elle de jeunes animaux orphelins qui seront alors livrés sans défense à la mort.

Elle chasse parce que c’est dans sa nature. Cependant, lorsque des humains suivent un instinct en tout point semblable, avec la même audace et sans la moindre émotion envers les autres tout en ne les considérant que comme des proies au sens le plus large, il nous faut être vigilants et sur la défensive.

Toutefois, il n’y a pas que les psychopathes qui soient sans scrupule, il y a aussi des personnes dont la structure du caractère est de nature psychopathique, qui sont disposées à réaliser impitoyablement leurs objectifs égoïstes, et qui, par conséquent, présentent une concordance élevée avec ces caractéristiques. Elles forment toutes ensemble le cercle élargi du système de contrôle antisocial. Quant à ceux qui côtoient de telles personnes, ils ressentent souvent leurs attaques comme des blessures psychiques et se sentent sans défense et livrés à elles. Et une grande partie d’entre eux abandonnent tout espoir de pouvoir échapper à ces situations douloureuses. Le plus souvent, ils ne savent même pas pourquoi ils ont tellement de mal à changer quelque chose alors qu’ils endurent des peines et des souffrances tellement immenses.

Résister ne s’improvise pas

J’ai déjà rencontré tellement de personnes qui pensent que tout changement, si petit soit-il, pourrait menacer la totalité de leur existence. Certaines d’entre elles ne se risquent pas à contredire un supérieur, parce qu’elles craignent de mettre leur emploi ou leur position en péril. D’autres pensent que leur partenaire pourrait rapidement perdre son intérêt pour elles et les quitter si elles ne se comportaient pas comme il le veut. Et d’autres encore s’imaginent en danger d’exclusion si elles ne s’associent pas toujours et sans réserve à l’opinion de leurs collègues de travail, des membres de leur famille ou d’autres individus qui les entourent. Toutes ces personnes renient leurs propres opinions par crainte de représailles et acceptent de vivre dans une situation permanente de crise.

D’où cela vient-il ? Cela tient partiellement au fait que beaucoup de personnes ont appris dès leur petite enfance à se renier elles-mêmes, à réprimer leurs propres besoins et à se comporter aussi modestement et discrètement que possible. On leur a fait comprendre que leurs idées étaient insignifiantes, voire mauvaises, et leurs propres points de vue ont souvent été soit écartés comme s’il s’agissait de désobéissance, soit punis. Ainsi, à partir d’un certain moment, elles furent inconsciemment disposées à trahir leurs désirs et leurs sentiments les plus profonds pour s’adapter à une vie qui ne les comble pas et qui offre aux autres la possibilité de prendre le pouvoir sur elles. Ce n’est pas par hasard si nous vivons dans un monde de faibles où les gens semblent avoir peur de leur propre courage moral. Tous se contentent de se taire et de supporter la situation dans l’espoir que la rédemption viendra un jour de quelque part. C’est pourquoi il est nécessaire de réviser nos vieilles convictions, de remplacer le conditionnement initial par une nouvelle compréhension et de modifier les comportements.

Peut-être cela fait-il trop longtemps que vous vous contentez de fonctionner, que vous vous adaptez et que vous avez appris à endurer – peut-être même le faites-vous depuis toujours. Vous vous êtes probablement, vous aussi, accommodé de votre rôle de victime et vous vous sentez comme la cible sans défense de méchancetés de toutes sortes. Si c’est le cas, n’attendez pas un miracle pour résoudre vos problèmes. Ce n’est pas que je ne croie pas aux miracles, mais je suis certaine que la vie nous présente justement de tels problèmes pour que nous trouvions notre propre force et que nous ne nous laissions ni humilier ni rejeter par le premier importun venu. C’est la raison pour laquelle j’ai fait mienne la philosophie suivante :

La personne dont j’attends qu’elle me sauve est moi-même

Si vous parvenez à caresser cette idée, ce sera déjà un grand pas vers la rédemption, car, dans ce cas, vous n’abandonnerez plus votre bonheur entre

les mains du hasard, et encore moins entre celles d’un psychopathe. Si vous réalisez que vous avez droit à une vie saine et paisible, vous trouverez aussi la force d’éliminer les situations douloureuses et de défendre le respect de votre propre dignité.

J’ai de nombreux clients qui ont enduré de grandes douleurs psychiques en raison d’un contact étroit avec de tels individus sans scrupule. Leurs récits désespérés me rappellent souvent l’image d’un naufragé en haute mer, épuisé et encerclé par un requin, qui se résout à la fin cruelle qui l’attend.

Mais le jour où vous décidez de ne plus vous accrocher à votre rôle de victime, tout change. Vraiment, il n’est jamais trop tard pour un nouveau commencement, et il y a de nombreux chemins pour se libérer d’une situation apparemment sans issue. Ceux qui prennent conscience de la valeur de leur propre vie et du trésor que représente leur santé ne seront plus prêts à se mettre à la disposition de personnes malades pour satisfaire leur besoin de pouvoir. Et ils s’apercevront qu’ils sont tout sauf impuissants lorsqu’ils ne se verront plus comme des victimes sans défense et qu’ils auront compris les ficelles perfides que ces tyrans manipulent.

La bonne stratégie pour réussir

Pour pouvoir se protéger des psychopathes, il est important de connaître leurs comportements, leurs raisonnements et leurs carences. Comment ces personnes sont-elles devenues comme elles sont, quelles sont leurs caractéristiques comportementales ? Ceux qui savent cela, ceux qui connaissent leurs comportements et leurs schémas de pensée peuvent choisir des stratégies appropriées et se protéger ; ils maîtriseront la situation et pourront tenir le gouvernail fermement entre leurs mains.

Pour présenter les modèles comportementaux et les manières d’agir de ces personnes, je vais laisser parler d’anciennes victimes et raconter leurs expériences. Même si cela a été difficile, elles ont affronté leurs tâches et

sont redevenues des personnes conscientes de leur valeur et heureuses de vivre. Plus encore : elles sont, bien sûr, aussi devenues plus sûres d'elles et bien moins faciles à intimider. Ces exemples sont destinés à vous apporter de l'espoir et à vous inciter à en faire de même. Afin de protéger leur identité, j'ai attribué des noms fictifs aux personnes qui témoignent. J'aimerais souligner que le sens et l'objectif de ces récits ne sont pas d'émettre un jugement sur d'autres personnes « depuis notre supériorité », mais de montrer, avec des exemples concrets, des histoires de souffrance et des possibilités de solutions. Vous trouverez certainement ici votre propre problématique reflétée à de nombreuses reprises, d'une manière ou d'une autre. Cela vous aidera et vous inspirera confiance, car cela montre que ces attaques n'ont rien à voir avec votre personne, et que leur cause repose exclusivement dans la structure de l'agresseur. Vous pourrez également constater que ce type de personne est très prévisible, non seulement dans son comportement d'attaque, mais aussi dans ses déficiences bien camouflées et dans ses peurs. Ces personnes qui compliquent tellement la vie d'autrui ne sont ni extraordinaires, ni imprévisibles, ni créatives, ni spontanées ; elles suivent simplement leur tendance de manière très fiable.

Dans ce livre, je me suis fixé pour tâche de montrer de nombreux comportements différents et des possibilités de solution de toutes sortes pour mettre efficacement en échec les personnes qui blessent les autres. Afin que cela puisse réussir avec certitude, j'explique tout d'abord en détail, dans les premiers chapitres, les caractéristiques marquantes des psychopathes ainsi que des personnes présentant des structures psychopathiques, dans des formes extrêmes, mais aussi adoucies, et avec de nombreuses nuances. Toutefois, il ne faut pas oublier que ceux qui tourmentent leurs prochains ne sont pas tous des psychopathes au sens psychiatrique du terme ou des personnes enfermées dans une structure de caractère psychopathique.

C’est pourquoi je ne peux ni ne veux me permettre de faire de diagnostic au sens médical du terme dans ces exemples et explications ; j’utilise simplement le terme populaire de « psychopathe » ou l’expression « structure de caractère de type psychopathique » comme concept générique pour les personnes qui font preuve d’une conduite fortement antisociale et qui présentent ces caractéristiques typiques, même si ce n’est parfois que dans une forme adoucie. Cette dernière est toutefois encore assez forte pour empoisonner la vie d’autres personnes et pour mettre leur santé en péril.

Le revers de la médaille

Bien sûr, je ne vais pas me limiter à parler de personnes insensibles, de leurs agissements et des mécanismes de défense appropriés. Les grandes questions déterminantes sont aussi les suivantes : pourquoi est-ce justement moi qui ai rencontré une telle personne ? Qu’est-ce que cette rencontre fait de moi ? Pourquoi suis-je disposé à accepter le rôle de victime sans opposer de résistance et à persévérer en cela jusqu’au bout ? Que puis-je apprendre de cette situation ? Je suis toujours étonnée de voir que la plupart des gens répètent les mêmes comportements durant des décennies. Même si ces personnes doivent admettre que cela ne les a pas rendues heureuses, elles suivent indéfectiblement le même chemin.

Mais ceux qui sont disposés à sortir de cette impasse et à affronter les défis qui se présentent élargiront leurs frontières personnelles, se redéfiniront et se libéreront des influences destructrices. Peut-être auront-ils le sentiment de déployer leur véritable force pour la première fois de leur vie. Il y a en tout cas de quoi se réjouir, car chaque personne qui est parvenue à se libérer du carcan de victime s’est sentie pousser des ailes.

Alors mettons-nous au travail. À la fin, vous pourrez utiliser les connaissances que vous aurez acquises à la manière d’une carte routière qui vous permettra de trouver un chemin sûr pour traverser les turbulences du pouvoir, de l’agression et de la manipulation. Dès maintenant, vous pouvez,

en toute confiance, recommander secrètement aux psychopathes qui vous entourent de profiter de leurs dernières heures. Seulement en pensée, car il ne s’agit pas d’entrer en guerre, mais de faire attention à vous, d’imposer des limites, de rendre votre vie quotidienne à nouveau digne d’être vécue et de faire de grands pas en avant dans votre développement personnel.

Le mode de fonctionnement des psychopathes

Lorsque je parle avec des victimes d'attaques de psychopathes, je sens toujours très clairement comment leur profond désespoir cède peu à peu la place à un soulagement visible.

Cela tient au fait qu'il est très libérateur de découvrir soudain les modèles marquants et prévisibles du comportement de leurs agresseurs, de sorte qu'ils perdent cette supériorité en apparence inébranlable.

C'est pourquoi les expériences présentées ci-après vous rendront de précieux services, et vous y trouverez certainement très vite le fil rouge.

Aucun sacrifice n'est trop grand lorsque les autres le font pour moi

> ***L'ingratitude est pire que le vol.***
>
> **Talmud**

Les individus qui présentent des caractéristiques psychopathiques très prononcées pensent qu'il est absolument naturel et juste que d'autres personnes donnent pour eux non seulement ce qu'elles ont de meilleur, mais carrément tout ce qu'elles ont – et ce, sans recevoir en échange de la gratitude ou une contrepartie significative. Les personnes qui sont particulièrement exposées à devenir les victimes de tels individus sont des personnes crédules et confiantes qui se passionnent facilement et qui, par conséquent, ne réalisent que trop tard qu'elles ont été abusées et exploitées.

Andrea en a fait la douloureuse expérience. Elle travaillait dans une petite entreprise « familiale », avec six collaboratrices et un chef, dans une petite ville de province. Ses collègues et elle-même ont non seulement été impitoyablement exploitées, mais aussi dépouillées de leur dignité. Andrea ne parvenait pas à se défendre contre ces manœuvres, pas même à esquisser le moindre geste dans ce sens.

> « Lorsque j'ai postulé pour cet emploi, j'ai vu en mon futur chef la personne la plus gentille et la plus aimable que j'aie jamais rencontrée. C'est vraiment ce que j'ai cru, mais cela a très vite changé.

La désillusion vint dès le premier jour. Quelques minutes avant la fin de la journée de travail, il nous remit une pile de tâches urgentes qu'il avait accumulées pour nous tout au long de la journée. Et il en fut ainsi chaque jour. Lorsque nous avions de la chance, il ne nous fallait rester qu'une ou deux heures de plus. Mais assez souvent, il était 21 heures lorsque nous pouvions enfin quitter le bureau. Mais, même dans de tels cas, nous ne pouvions tout simplement pas partir. Nous devions tout d'abord passer le voir l'une après l'autre et lui demander : "Puis-je m'en aller ou avez-vous encore une tâche à me confier ?" Il affirmait que toute autre attitude serait égoïste, car nous étions une équipe. Et dans une équipe, il n'est pas possible qu'une personne travaille encore tandis que les autres s'installent confortablement chez elles, dans leurs canapés. Il va de soi que les heures supplémentaires n'étaient pas rétribuées. Nous n'avions même pas droit à un mot de remerciement.

Mais ce n'était pas tout ce que ce tyran avait en stock, loin de là. Par exemple, lorsque j'ai voulu partir pour ma première pause déjeuner, je fus convoquée dans son bureau. Il m'informa du fait qu'il ne tolérait pas que ses employées passent leur heure de pause en ville, car cela ne ferait que les épuiser et diminuerait leur capacité de travail. En outre, il serait d'usage, dans son entreprise, que tout le monde déjeune ensemble, afin de pouvoir se détendre ensemble et renforcer le sentiment d'appartenance au groupe.

C’est alors que j’appris par mes collègues quelles étaient réellement ses intentions : il voulait, chaque jour, un repas chaud que nous devions préparer pour lui pendant dans notre pause. Et comme il n’aimait pas manger seul, tout le monde devait déjeuner avec lui – que cela plaise ou non. Il dictait lui-même la recette, et il fallait que nous allions acheter les ingrédients la veille, après notre journée de travail. Nous en assumions les frais, toutes ensemble. Il faut s’imaginer cela. Nous étions six femmes adultes et nous étions traitées comme des enfants à la maternelle. Tout cela est allé encore plus loin : pendant notre temps libre, nous devions aussi effectuer ses achats privés, faire ses courses, nettoyer la cuisine et le bureau, arroser les fleurs, emballer des cadeaux, etc. Même le 23 décembre, il nous annonçait à 19 heures que nous ne pouvions pas encore rentrer chez nous, parce qu’il allait encore acheter des guirlandes lumineuses et son sapin de Noël que nous devions décorer pour lui. Car “lui aussi avait droit à une belle fête”.

Après six mois de paternalisme et de servitude, je me trouvais, à l’instar de mes collègues, au seuil d’une dépression nerveuse et d’une rupture dans ma vie privée. J’écrivis des candidatures et je décrivis la situation à un partenaire commercial au téléphone. Mais mon employeur avait épié cette conversation. Le matin suivant, je reçus ma lettre de licenciement sans préavis avec les mots suivants : “Vous allez nous quitter parce que vous avez piétiné notre paradis doré.” Il est incroyable de constater à quel point les représentations que l’on peut avoir du ciel et de l’enfer peuvent diverger. »

En réalité, ce licenciement sans préavis fut une bénédiction, car, à cette époque, Andrea n’avait aucune idée de la manière dont elle pourrait se libérer de cette situation. Avec le recul, elle put voir clairement que ses peurs et ses sentiments d’impuissance avaient joué un rôle essentiel dans cette dynamique. C’est pourquoi elle n’abandonnera plus jamais sa dignité et son respect d’elle-même entre les mains de personnes malades et antisociales, et elle y parvient. Vous non plus, ne vous laissez jamais

convaincre du fait que l’adaptation à un système malade pourrait apporter de la qualité de vie ou des situations saines. Car c’est tout le contraire.

Johanna, professeure dans une école privée, a elle aussi fait partie, avec ses collègues, des victimes d’une personne d’un narcissisme sans bornes. Enseigner à des enfants lui aurait beaucoup plus s’il n’y avait eu sa directrice qui la tourmentait jusqu’à l’épuisement.

> « La directrice de l’établissement où je travaille est une femme seule, sans famille ni cercle d’amis, c’est pourquoi elle exige la totale attention de ses professeurs à titre de compensation. Elle nous tape sur les nerfs avec de continuelles conversations téléphoniques qui durent jusqu’à tard le soir, ou elle nous surprend chez nous avec des visites imprévues. Même pendant les week-ends ou les jours fériés, nous ne sommes pas à l’abri.

Nous ne pouvons pas même nous protéger de ses harcèlements et de ses visites lorsque nous sommes malades. Car, même en de tels cas, elle se présente à l’improviste à la porte de la maison pour s’enquérir de notre état de santé. Il semble que nous soyons un substitut de famille pour elle et, de surcroît, des personnes idéales pour subir indéfiniment sa mégalomanie pathologique. »

Johanna opta pour la fuite en avant. Elle vendit son logement et changea d’école pour éviter de s’effondrer définitivement. Mais voilà : à partir du moment où elle reçut cette démission, la directrice se comporta de manière serviable et prévenante. Elle était assez maline pour avoir senti que son « affection » n’était probablement pas tombée sur un sol aussi fécond qu’elle l’aurait espéré. Et elle ne voulait en aucun cas faire un lien entre cette démission et sa propre personne. Sa mauvaise réputation dépassait déjà largement le cadre de l’école. Comme on peut le constater ici, le harcèlement a cessé dès le moment où son auteure pouvait craindre d’en subir des conséquences fâcheuses.

L’exemple que j’aimerais encore présenter pour conclure ce chapitre est tellement extrême qu’on a quasiment du mal à le croire. Et lorsqu’on découvre cette histoire absconse, on constate à nouveau que si on ne connaissait que superficiellement ce qui est décrit, on ne pourrait imaginer qu’une froideur d’âme aussi glaciale puisse se cacher derrière une façade incroyablement charmante, de fines manières et une présentation parfaite.

Comme mon mari travaillait autrefois dans le secteur des assurances, ce monsieur me sollicitait de temps à autre pour des conseils dans le domaine du droit des assurances. Un jour, il me demanda la plus grande discrétion. Il possédait un vieil immeuble locatif de plusieurs étages avec des entreprises de gastronomie dans le centre de la ville de Francfort. Comme il était un de ces propriétaires qui veulent obtenir un maximum de revenus avec un minimum d’investissement, l’immeuble était passablement négligé. C’est pourquoi il réfléchissait à une solution gratuite pour sa rénovation – grâce aux assurances. Plus précisément : une explosion au gaz. Il me demanda :

> « Si on pouvait provoquer une explosion de gaz de manière à ce que l’immeuble d’angle s’effondre exactement en son centre, il ne serait plus possible de le rénover. Dans ce cas, l’assurance devrait prendre en charge la totalité de sa démolition et de sa reconstruction. Est-ce que c’est exact, Madame Mechler ? »

Je lui objectai que ce serait d’une part une escroquerie très grossière aux assurances et que d’autre part une évacuation effectuée juste avant l’explosion de tous les locataires des dix appartements de l’immeuble ainsi que de tous les clients et du personnel des entreprises de gastronomie installées dans l’immeuble, plus de toutes les personnes des maisons environnantes ainsi que de tous les piétons et de toutes les voitures dans la rue serait absolument cousue de fil blanc. Il me jeta un regard outré et me répondit :

« Voilà que vous me décevez. J’ai toujours pensé que vous étiez intelligente. Vous imaginez bien que je ne peux pas préparer de fraude crédible aux assurances et en même temps prévenir les gens. De toute façon, il ne leur arrivera pas grand-chose. On peut aussi mourir d’un accident de la circulation. Et puis c’est encore et toujours Dieu qui décide de la vie et de la mort, et non pas moi. »

En écoutant ce plan absolument repoussant, sans scrupule et de sang-froid, je songeai à une phrase de Khalil Gibran, dans son livre *Le Prophète*[1] : « Beaucoup en vous est encore humain, et beaucoup en vous n’est pas encore humain. »

Pour cet homme, la seule chose qui importe est son propre bien-être. Par son absence totale de conscience et son incapacité absolue à se mettre à la place des autres et à être touché par leur souffrance, l’idée que ses propres locataires, leurs voisins, des personnes inconnues et leurs enfants pourraient mourir, être gravement blessés et traumatisés ou, dans le moins grave des cas, « seulement » perdre leur foyer et tous leurs biens ne lui pose pas le moindre problème.

L’absence de tout élan humain et de tout sentiment empathique exprime un net mépris de toutes les normes sociales, ce qui rend impossible une manière d’agir raisonnable. La lutte pour la survie devient une folie. Ce qui est particulièrement grotesque dans ce cas est le fait que cet homme soit fortuné et qu’il possède tellement de choses qu’il pourrait, en réalité, en donner beaucoup à d’autres.

Mais certaines personnes se laissent visiblement dévorer le cerveau par leur insatiable avidité. Car son plan était déjoué d’avance par le seul fait de m’en avoir parlé. Heureusement qu’une indifférence glaciale ne suffit pas toujours pour s’enrichir impitoyablement aux frais d’autrui.

Le mensonge, une discipline royale

Le plus grand menteur est celui
qui ne se contredit pas lui-même.

Horst A. Bruder

Pour les psychopathes, le mensonge est un outil indispensable. Car celui qui veut toujours présenter une image impeccable de lui-même doit remodeler quelque peu une réalité qui n'est pas toujours vraiment flatteuse pour sa réputation et son succès.

Le besoin impérieux de mentir est probablement dû à l'expérience douloureuse faite durant l'enfance que la médiocrité ne pourra jamais apporter la reconnaissance souhaitée. Cette impression est renforcée par le manque de repentir et de sentiments de culpabilité. Ainsi, il paraît absolument logique et commode que la vérité soit insuffisante, voire inutile. Elle est déclassée, considérée comme une restriction pour ceux qui manquent d'imagination, pour les faibles et les médiocres, et seuls ceux qui savent adapter leurs récits aux exigences du moment semblent intelligents à leurs yeux. Ces individus cachent ainsi le fait que la vie leur offre assez souvent à eux aussi des expériences regrettables, de sorte qu'ils préfèrent s'élever au rang de créateurs d'une vie falsifiée.

Ils aiment raconter de manière captivante et intéressante ce qu'ils ont vécu, mais aussi ce qu'ils n'ont pas vécu, et se plaisent à croire que les gens se sentent irrésistiblement attirés vers eux en raison de leur aura d'aventuriers et de souverains. Leurs mensonges pathologiques deviennent un instrument nécessaire à leur survie, et ils sont utilisés à divers degrés, qui vont de la fourberie et de la traîtrise jusqu'à l'absence de scrupules et à l'escroquerie.

Tant qu'une personne ment, elle jouit de la liberté de pouvoir embellir une grande partie de sa vie au regard des autres. Elle est apaisée de ne pas se sentir livrée, impuissante, au quotidien ou au hasard, car elle peut se revaloriser elle-même à l'infini quand elle le veut, et, par conséquent, contrôler toutes les impressions qu'elle transmet à son sujet. Selon

l’intensité avec laquelle cette structure est marquée, elle peut « fleurir » d’une étrange manière, comme le montre l’exemple suivant.

Je n’oublierai jamais une conversation entre une de mes connaissances à structure psychopathique et une femme que j’ai écoutée avec grand intérêt. Ils parlaient de la Seconde Guerre mondiale.

L’homme tentait de la convaincre avec une logorrhée, de grands gestes et une voix forte que la Seconde Guerre mondiale avait eu de nombreux « bons côtés et avantages ». Il lui demanda de songer durant un bref instant à la situation problématique que nous devrions affronter pour nous garer si tous ces millions d’individus tombés à la guerre avaient eu des descendants qui posséderaient aujourd’hui aussi leur propre véhicule.

Lorsqu’à un certain moment de son grand discours il comprit par les regards qu’elle lui adressait qu’il s’était mis en péril avec ses déclarations et que son objectif de l’impressionner menaçait d’échouer, il prit soudain, sans même reprendre sa respiration, un virage à cent quatre-vingts degrés. Il assura habilement qu’elle l’avait absolument mal compris, peut-être parce qu’elle n’avait pas écouté avec suffisamment d’attention. Car il ne voulait en aucun cas glorifier l’horreur de cette guerre. Bien au contraire. D’ailleurs il en aurait été victime lui-même. Et il raconta – d’une voix déchirante et en s’effondrant quasiment – comment, lorsqu’il n’était encore qu’un enfant de 6 ans, il avait dû, surpris par une alerte d’attaque aérienne, fuir dans une cave en tremblant d’effroi. Il décrivit de manière très plastique et crédible les peurs immenses qu’il y expérimenta durant le bombardement. Tout seul, sans la protection de ses parents, il se serait senti au seuil de la mort. Et il souffla d’une voix presque atone que cet événement avait laissé en lui un profond traumatisme.

Il était tellement grisé par ses propres talents d’acteur qu’il avait totalement oublié, à cet instant, qu’il n’était né que sept ans après la fin de la guerre. Mais peu importe, le moment lui appartenait. Et il était sûr et certain qu’après une représentation aussi imposante, même cette femme tellement sceptique allait être convaincue.

Et un aspect typique de telles situations : soudain, il se passe quelque chose de tout à fait étrange avec de nombreuses personnes qui écoutent de telles affabulations. Aussi vaillantes et courageuses qu'elles soient, elles trouvent rarement la force de contredire leur interlocuteur parce qu'elles ne pourraient pas supporter l'embarras qui en résulterait. Elles ne parviennent pas à éjecter ce roi autoproclamé de son trône ni à le démasquer. Et c'est ainsi qu'aux yeux de ces individus malades se confirme encore et encore la fausse impression qu'ils ont d'eux-mêmes : « Je suis et je reste invincible ! »

Comment gérez-vous de telles situations ? N'est-il pas absolument terrible de devoir supporter des mensonges et d'être considéré comme stupide, tout en devant faire bonne figure devant une farce tout simplement honteuse ? Car on est en droit d'attendre tout au moins une histoire intelligente, bien pensée et rigoureuse. Et c'est justement cela qui fait le plus souvent défaut. Tout d'abord, cela représente encore trop de travail pour le menteur, et ensuite, il est trop convaincu de sa formidable supériorité intellectuelle pour faire l'effort de se pencher sur des détails ennuyeux.

Si, en de tels moments, le besoin devait monter en vous d'arracher le masque du visage de votre interlocuteur et de ne plus être un figurant dans ces mises en scène complaisantes et souvent bon marché, vous devriez commencer immédiatement à modifier votre comportement. Personne ne peut vous forcer à jouer à ces petits jeux. Et si l'on utilise les bonnes informations et les bonnes techniques face à leurs mensonges scandaleux, on parvient à les tenir en échec.

Le mensonge, une caractéristique structurelle

Il est vraiment très important de bien savoir gérer les mensonges des psychopathes, car il y a toujours des situations dans la vie où ils peuvent devenir un grand problème. Pour illustrer l'expression extrême et

pathologique de ce phénomène, le psychologue et scientifique Andrzej Łobaczewski raconte que des psychopathes peuvent, par exemple, exprimer devant un tribunal des mensonges extrêmes de manière plausible et avec un visage parfaitement innocent, tandis que leurs adversaires se limitent à raconter la vérité en raison de leur bonne santé émotionnelle. Les psychopathes sont capables de mentir sans avoir mauvaise conscience – sans aucun stress qui pourrait les trahir et qui pourrait être mesuré par des détecteurs de mensonges –, de sorte qu'ils peuvent toujours dire ce qui est nécessaire à l'instant où ils le disent pour obtenir ce qu'ils veulent.

Mais cela représente aussi un problème au niveau de la famille. Et c'est précisément pour cette raison que Sabine est venue dans mon cabinet. Elle était à bout de nerfs, parce qu'elle ne savait plus comment se protéger des mensonges embarrassants de sa sœur et des humiliations qu'ils entraînaient. Le simple fait d'y penser accélérait son pouls et faisait trembler ses mains.

Sabine était la cadette de deux sœurs. C'était une femme douce et sensible qui n'avait jamais appris à se défendre ni à lutter pour ses sentiments. D'une part, elle était fermement convaincue de son impuissance, et d'autre part, elle n'avait plus la force de continuer à se prêter aux petits jeux de sa sœur aînée. Elle se plaignait de ne pas parvenir à lui dire qu'elle voyait toute la vérité derrière ses « comédies ». Mais elle ne pouvait pas non plus continuer de participer à cette mascarade, ne fût-ce que pour une journée, ni à se laisser encore et encore traiter de la sorte. Elle se sentait piégée dans une impasse.

L'expérience qu'elle venait tout juste de vivre avec sa sœur était la goutte d'eau qui allait finalement faire déborder le vase. Cette fois, elle avait tendu à Sabine une nouvelle variante de piège :

> « Contrairement à toi, je suis capable de m'imposer et je fêterai mon anniversaire sans la famille. J'ai enfin invité des gens qui vont avec moi. Et c'est exactement ce que j'ai dit en face à chaque membre de la

famille – quelque chose que, bien sûr, tu n’auras jamais le courage de faire. Tu es bien trop faible et soumise pour cela ! Quel dommage que tu n’aies pas pu voir à quel point ils m’ont secrètement admirée. »

Sa sœur semblait avoir totalement occulté le fait qu’elle n’avait pas le moindre ami en raison de son comportement arrogant et condescendant. Mais l’anniversaire arriva, et avec lui, comme toujours, toute la famille – qui la remercia très cordialement pour sa gentille invitation. Mais sans ressentir la moindre gêne, la sœur de Sabine lui chuchota à l’oreille :

« C’est à nouveau la preuve de l’impudence et du manque d’égard avec lesquels les membres de la famille bafouent mes décisions lorsqu’il s’agit d’obtenir quelque chose gratuitement. »

Elle savait très certainement depuis le début que son jeu ridicule allait être démasqué. Mais cela ne lui faisait pas le moindre effet, car elle était capable d’inventer aussitôt un nouveau mensonge. Qu’avait-elle obtenu ainsi ? Cela lui procurait un sentiment très satisfaisant de supériorité et lui apportait, une fois de plus, la certitude qu’elle pourrait traiter sa petite sœur comme bon lui semblait.

Cette histoire prouve aussi de manière exemplaire qu’un psychopathe ment sans le moindre scrupule. Même s’il est démasqué dix fois de suite, la onzième fois ne se fait jamais attendre longtemps. Cela continue jusqu’à ce qu’on arrache le masque de son visage.

Grâce à un entraînement intense, Sabine parvint à se défendre de mieux en mieux. Elle laissa sa sœur échouer avec chacun de ses petits mensonges et énonça très concrètement ses déficiences. Sa sœur me rappelle un peu le poème suivant, d’Erich Kästner, qui se penche justement sur ce sujet avec beaucoup d’humour.

La ventrée de boulettes

Pierre était un fanfaron de grande catégorie.

Pour ceux qui ne savent pas ce que ça signifie :

Un fanfaron est un frimeur, un hâbleur, un vantard,
Un maître du mensonge, du bobard et du canular.

Si on l’interrogeait sur la longueur de son saut,
Pierre levait la tête et répondait aussitôt :
« Sept mètres, et je minimise mon exploit ! »
En réalité, il ne parvenait pas même à trois !

Et il en allait toujours de même, par tous les temps,
Pierre mentait plus qu’un arracheur de dents.
Et le pire dans toute cette histoire de charlatan
Est que Pierre croyait ses propres boniments !

Un jour où il était question de gastronomie,
Pierre se tut longuement, puis prétendit :
« Vous l’ignoriez peut-être, mais j’ai si grand appétit
Que je suis capable d’avaler trente boulettes, pardi ! »

Ses camarades s’esclaffèrent et rirent aux éclats,
Mais Peter reprit : « Idiot celui qui ne me croit pas ! »
« Soit ! reprit Kurt. Cela vaut bien un pari, tope-là !
(Mauvaise idée ! Si seulement ils en étaient restés là…)

On discuta et débattit pour déterminer le prix :
Et finalement on opta pour une pile, une petite batterie.
La cuisinière des parents de Kurt prépara les boulettes,
Même si, à ses yeux, ce n’était guère un mets de fête.

Les parents de Kurt étaient sortis déjeuner.
De sorte que les agapes purent commencer.
De la première à la cinquième boulette,
Pierre fit preuve d’un bon coup de fourchette.

Les autres enfants restaient assis, silencieux,
Autour de Pierre et de son plat si lourd et copieux.
Lorsque la huitième boulette fut engloutie,
Kurt s’exclama : « On dirait qu’il a grossi ! »

À la dixième boulette, le visage de Pierre se fit blême.
Et il songea : « Si je perds, je serai frappé d’anathème ! »
Sa bedaine gonflée se révoltait, il était pris de nausées,
Mais, feignant d’aimer son plat, il continua de manger.

Il avala une boulette après l’autre, lentement,
Tandis que son corps s’arrondissait inéluctablement.
Ses vêtements devinrent si terriblement étroits,
Que tous les boutons en sautèrent – patatras !

Les yeux exorbités, Pierre continuait obstinément
D’ingurgiter des boulettes – mais de plus en plus lentement.
Lorsque la quinzième entra péniblement dans son gosier,
Il tomba de son banc et s’étala sur le sol, sidéré.

La cuisinière eut si peur qu’elle manqua de défaillir
Lorsqu’elle le vit allongé, le visage d’une pâleur de cire.
Il fut alors pris d’une quinte de toux si intense
Qu’ils durent aller chercher un docteur d’urgence.

« Pour l’amour de Dieu ! s’écria le médecin, effaré,
Ce garçon va très mal, il va falloir l’hospitaliser. »
Quatre boulettes dans sa gorge étaient coincées,
Et cela, bien sûr, n’était pas bon pour sa santé.

Des souffrances et beaucoup d’argent furent le prix
Que Pierre dut payer pour enfin se voir rétabli.
C’est le destin des fanfarons et des vantards :
Leur propre piège se referme sur eux – tôt ou tard.

Il semble qu’Erich Kästner avait de bonnes connaissances de ce type de personnes. Et il savait également qu’elles finissent par croire leurs propres mensonges. Cela tient probablement au fait que le cerveau humain est capable de réévaluer des impressions et de les hiérarchiser différemment. Plusieurs clients m’ont déjà raconté que, lorsqu’ils étaient enfants, ils

avaient créé dans leur tête des mondes imaginaires ou des identités imaginaires et qu'après un certain temps, ils ne parvenaient plus à faire la distinction entre l'imaginaire et la réalité. Leur cerveau avait reçu et « archivé » les images imaginaires de la même manière que les images réelles.

Il faudrait tenir compte de cet aspect pour l'évaluation des psychopathes. Car tandis qu'ils mentent, ils ne sont pas toujours conscients du fait qu'ils ne disent pas la vérité. Dans certaines circonstances, ils sont convaincus à cent pour cent d'avoir raison et éprouvent comme une profonde blessure le fait que quelqu'un puisse douter de ce qu'ils affirment.

Mais ils ne trichent pas seulement pour enjoliver des faits, ils le font aussi pour se soustraire à leurs responsabilités. Nous prenons tous des décisions qui n'obtiennent pas toujours l'approbation d'autrui. En de tels cas, il nous faut les prendre en toute souveraineté et en assumer la responsabilité. Mais c'est justement cela qui suscite chez les personnes à structure psychopathique des sentiments profondément désagréables qu'elles souhaitent éviter à tout prix. Se justifier, avouer des omissions ou reconnaître des erreurs : tout cela ravive ce sentiment d'impuissance éprouvé durant l'enfance. C'est tout simplement insupportable. Et c'est la raison pour laquelle les psychopathes racontent aussi des histoires au sujet de faits relativement insignifiants.

C'est ainsi qu'Annette se fâchait régulièrement contre son époux, parce qu'il racontait volontiers des sornettes, même au sujet de choses qui n'avaient pas la moindre importance. Par exemple, il l'appelait en cours de route depuis sa voiture pour lui dire :

> « Je ne vais malheureusement pas pouvoir arriver à l'heure pour le dîner. Je suis encore sur l'autoroute à environ cent kilomètres et je suis pris dans un embouteillage. Rien ne va plus. Il y a probablement eu un accident un peu plus loin. J'ai déjà vu passer deux véhicules de police et une ambulance. »

Mais, quinze minutes plus tard, il se tenait devant la porte. Il avait déjà oublié sa passionnante histoire d'accident. Il voulait probablement juste passer encore un coup de fil devant la maison, c'est pourquoi il avait imaginé cette affabulation. À ce jour, il n'a toujours pas réalisé qu'il a irrémédiablement perdu la confiance de sa femme avec ses inventions. Dans de tels cas, son commentaire est habituellement le suivant : « J'ai tout de même le droit de blaguer de temps à autre » ou « Ne prends pas chacune de mes paroles pour argent comptant ».

Les psychopathes n'ont jamais le sentiment de ne pas jouer franc jeu, et mentir est une telle habitude pour eux qu'ils ne réfléchissent pas non plus à la question de savoir si leurs mensonges leur apportent un soulagement ou si, au contraire, ils créent des situations embarrassantes.

Mais gare si quelqu'un ose leur dire un mensonge. Dans de tels cas, aucune blague ne sera la bienvenue. Ils considèrent cela comme un comportement impardonnable et honteux qui porte atteinte à leur dignité, ce qui ne peut, en aucun cas, être toléré. Ils se sentent alors souvent en droit de se comporter envers les autres avec une intransigeance implacable. En de telles occasions, ils se sentent profondément tenus de rétablir la vérité. Ils se transforment en de fervents défenseurs de la vérité, voire en leur version « radicalisée » : des fanatiques de la vérité – comme je l'ai entendu dire par certains.

Discuter avec des psychopathes

> ***Un véritable ergoteur est d'avis que l'opinion de son propre écho est indéfendable.***
>
> **Karl Feldkamp**

Vous avez certainement déjà vécu cela vous-même : vouloir discuter avec de telles personnes est vain. Elles ont tout simplement toujours raison. Elles

sont relativement imbattables, jusqu'à la prédiction des chiffres du loto. Mais si elles se rendent compte que leurs arguments ne sont pas acceptés sans réserve par leurs interlocuteurs, elles cherchent volontiers un peu de soutien dans des généralisations. Et dans de tels cas, elles utilisent des expressions comme celle-ci : « Toute personne intelligente sait que… »

En d'autres termes, cela signifie que toute personne qui restera attachée à son opinion ne pourra plus être considérée comme intelligente. Un véritable rabaissement de leur interlocuteur. Elles diront peut-être aussi : « Mais des scientifiques renommés ont constaté que… »

Si on demande de quels scientifiques il s'agit ou dans quelle université ces connaissances innovantes auraient été acquises, on n'obtiendra pour réponse qu'un murmure incompréhensible. Mais cela leur confère une espèce d'aura de compétence.

Une autre stratégie que les psychopathes apprécient beaucoup est d'affirmer être en possession de connaissances de première main. J'ai personnellement connu quelqu'un qui était capable de « bétonner » n'importe quelle argumentation au point de la présenter comme irréfutable. Lorsqu'il s'agissait de questions juridiques, il venait tout juste de lire la jurisprudence appropriée qui étayait son opinion, ou il en avait discuté personnellement la veille avec un juge qu'il avait rencontré dans le cadre d'une invitation. Si la conversation concernait l'énergie nucléaire, il connaissait au moins le directeur d'un centre de recherche nucléaire, et, grâce à cela, il était capable de briller avec des connaissances techniques. Il faisait sortir de son chapeau des professeurs, des politiciens et bien d'autres personnalités encore, en d'autres termes, il « dégainait » le candidat idéal pour chaque occasion.

Avec ces tactiques d'envoi au tapis, il détruisait toute tentative, même timide, d'entamer une conversation féconde. Les psychopathes n'ont d'ailleurs aucun intérêt pour un échange d'opinions véritable et instructif, car ce qui leur importe est la possibilité de se mettre en avant. C'est

pourquoi ils peuvent aussi très rapidement devenir furieux et agressifs lorsque l'approbation qu'ils souhaitent leur est déniée, car ils interprètent une opinion différente de la leur comme un rejet de leur personne.

Une incapacité de discernement

Anna raconte que son père était convaincu d'être la seule personne intelligente dans la famille et dans tout son entourage. C'est pourquoi il exigeait automatiquement d'avoir toujours raison. Et rien ne le gênait pour arriver à ses fins. Quand Anna et ses frères et sœurs étaient encore des écoliers, il voulut souvent contrôler leurs devoirs dans les moments d'insatisfaction où il ne parvenait pas à s'imposer. Il cherchait alors fébrilement de prétendues fautes d'orthographe pour avoir le sentiment de reprendre le dessus. Mais comme il n'était vraiment pas très doué pour l'orthographe, le conflit suivant était programmé d'avance. Si les enfants ouvraient alors leur dictionnaire pour vérifier certains points, ces vérités ne parvenaient pas le moins du monde à le convaincre. Il se contentait alors de déclarer avec nonchalance : « Il n'y a que des idiots qui travaillent à la rédaction de ces ouvrages. »

Cet argument fatal me rappelle une merveilleuse scène de la série télévisée *Ein Herz und eine Seele* (« Un seul cœur et une seule âme ») où un psychopathe caricatural, Alfred Tetzlaff, dit à son gendre : « Si ce que je dis ne te plaît pas, cela signifie que les faits ne te plaisent pas. »

Cette maxime est tout simplement imbattable et illustre bien une expérience vécue par Ursula. Ursula est une secrétaire responsable et fiable qui prend son travail très au sérieux et qui exécute toujours ses tâches sans faute et consciencieusement. Mais son supérieur ne la voit, elle, ainsi que toutes les personnes qui l'entourent, que par le petit bout de la lorgnette, reflétant ainsi son chaos intérieur et sa pensée confuse.

Un jour, elle dut remplir un formulaire pour un collaborateur de l'entreprise. Son supérieur lui reprocha de ne pas être en mesure, après tant d'années, d'écrire correctement le nom de cette personne. Toutes les

protestations et les explications d'Ursula visant à prouver que son orthographe était correcte tombèrent, comme on pouvait s'y attendre, dans le vide. Dans son désespoir, elle alla chercher dans les dossiers une copie de la carte d'identité de ce collaborateur, et ce document lui donna raison. La réaction de son supérieur fut aussi brève que simple :

> « Dans nos administrations ne travaillent que des imbéciles qui ne sont pas même capables d'écrire un nom correctement. Et le fait que monsieur M. ne l'ait même pas remarqué lui-même est encore plus regrettable… »

Le lendemain, elle eut au moins le grand plaisir de faire remarquer à son collègue qu'il avait, en réalité, un nom différent de celui qu'il croyait porter, mais que ce « détail » lui aurait visiblement échappé jusqu'à présent… Une petite satisfaction de ce genre peut offrir un défoulement salutaire pour tant de colères accumulées.

Une autre caractéristique du mode d'argumentation des psychopathes est que leurs affirmations n'ont pas besoin d'être valables longtemps. Ils pourront renier demain avec véhémence ce qu'ils défendent bec et ongles aujourd'hui, toujours selon l'humeur du moment. Cela est lié à leur comportement contradictoire et souvent non planifié, et à leur perception globalement déformée. C'est pourquoi ils ne considèrent pas leurs déclarations contradictoires comme telles. Ils partent plutôt du principe que l'auditeur n'a pas été capable de saisir ce qu'ils ont dit dans le bon contexte.

Mais le plus beau dans tout cela : lorsqu'on cesse de vouloir rectifier les choses ou de tenter de convaincre l'ergoteur de quelque chose ou de vouloir être compris par lui, on peut même s'amuser de sa créativité et de sa spontanéité. Faites un essai et vous identifierez très vite les modèles d'argumentation, les pièges verbaux et les structures de pensée qui sous-tendent tout cela.

Et si, à la fin d'une telle conversation, votre interlocuteur croit avoir effectué un bon travail de persuasion, vous pourrez lui dire :

« Je respecte votre opinion. Mais, pour moi, elle n'entre malheureusement pas en ligne de compte. Nous sommes très différents. En tout cas, merci pour vos explications. »

Ou :

« Je vous ai écouté attentivement. Toutefois, je ne partage nullement votre opinion. C'est pourquoi il ne sera certainement utile pour personne de poursuivre cette conversation. »

Un sens de l'honneur paradoxal

> ***Le dernier hommage est l'unique hommage qui soit jamais rendu à certaines personnes.***
>
> **Waltraud Puzicha**

Les individus présentant des structures psychopathiques se sentent empreints d'une grande dignité. Et pas même leur comportement extrêmement contradictoire ne parvient à altérer cette croyance.

Ceux qui blessent les autres, qui parlent mal des autres, qui leur mentent ou qui les trompent savent en général pertinemment que ce comportement n'est pas honnête. Mais il en va tout autrement pour ces individus sans scrupule. Ils se considèrent toujours comme intègres, même s'ils contreviennent à toutes les conventions sociales.

Un exemple particulièrement impressionnant à ce sujet m'a été raconté par Isabelle. C'est une femme absolument honnête, serviable et très engagée socialement. Il lui est d'autant plus difficile d'affronter le comportement antisocial de son beau-frère qui est une véritable canaille, mais qui ne rate aucune occasion pour se vanter de son comportement prétendument honorable et exemplaire.

Il est vendeur de voitures. Pour chaque véhicule d'occasion qu'il propose, il fait tourner le compteur en arrière. Mais il ne considère pas cela comme

un délit ou comme quelque chose de répréhensible. Loin de là. Il dit, lui-même, à ce sujet :

> « Ce sont des réparations esthétiques qui sont permises, parce que les clients sont plus contents lorsqu'ils partent avec un véhicule moins usé. Grâce à cela, je leur offre encore plus de qualité de vie. »

Il est effarant de constater que cette tromperie lui réussit souvent. Grâce à son comportement affable et qui inspire confiance, ses victimes ont le sentiment d'avoir fait une bonne affaire et ne réalisent pas qu'elles ont été flouées.

Mais voici la « petite » différence : lorsque des psychopathes eux-mêmes se sentent lésés, ils sont gravement offensés, blessés dans leur honneur, et ils cherchent à se venger. C'est ainsi qu'un jour, le beau-frère d'Isabelle fut dupé par un vendeur aussi peu sérieux que lui, et il acheta un véhicule « affectueusement rajeuni ». Au lieu de se réjouir lui-même selon ses propres propos de cette belle affaire – comme il l'attendait toujours de ses clients – il tourna en rond comme un lion en cage et hurla comme un possédé : « C'est une arnaque ! C'est une escroquerie ! »

Et il laissa au vendeur le choix entre une plainte pénale ou le virement sur son compte privé de plusieurs milliers d'euros de dommages et intérêts – autrement dit : il lui réclama le prix de son silence. Une effarante double moralité ? Mais pas du tout ! Il souligna d'un ton totalement convaincu :

> « Je suis un homme d'honneur et j'œuvre pour mettre fin aux agissements de tels criminels. »

L'autre était, pour lui, un épouvantable petit criminel qui devait être lourdement puni pour ses exactions. Mais n'aurait-il pas été normal qu'il fasse un lien avec ses propres pratiques illégales ? Non. Il ne le fit pas et il ne le fera jamais. Il continue de se considérer comme un homme honorable qui agit toujours de manière exemplaire et qui ne pourra jamais, et en aucun cas, être soupçonné d'un tel délit. De telles accusations sont basses à ses yeux et sont, par exemple, suscitées par l'envie. Toutes les actions doivent

exclusivement être jugées sur leurs motivations, et les siennes sont toujours pures.

De ce point de vue, les psychopathes vivent la vie d'une manière nettement plus simple que les autres. Ceux qui ne parviennent pas à s'analyser eux-mêmes de manière critique ne voient pas non plus de carence et ne se sentent, par conséquent, pas incités à changer quoi que ce soit en eux. Ils laissent volontiers cette tâche à leurs prochains.

Mais l'histoire de l'achat de la voiture alla encore plus loin. Après de longues négociations, le vendeur paya le prix du silence ainsi extorqué. Mais, ensuite, il menaça à son tour le beau-frère d'Isabelle d'une plainte pénale si ce dernier revendait le véhicule avec le compteur remonté en arrière et la souche du chéquier falsifiée. Et c'est ainsi que la prétendue bonne affaire devint finalement un rossignol invendable. Eh oui, de tels escrocs ne réussissent pas toujours leurs manœuvres, encore moins lorsque deux de la même espèce se rencontrent.

Pas de place pour la justice

> ***On ne peut pas faire de compromis avec un voleur, hormis si on est prêt à donner de soi-même.***
>
> **Sagesse asiatique**

Après tout ce qui vient d'être exposé jusqu'ici, on se rend compte qu'il faut abandonner toute attente de justice si l'on entre en contact avec des psychopathes ou si l'on vit avec l'un d'entre eux. Toutefois, ne pas espérer de justice ne veut pas dire qu'il faille s'offrir comme victime. Il s'agit, en revanche, de prévoir les éventuelles injustices et, idéalement, de riposter par des réactions réfléchies. Voici encore deux exemples de justice mal comprise.

Le père d'Andreas se vanta d'avoir soudoyé quelqu'un pour témoigner en sa faveur lors d'une audience au tribunal – et, oubliant tout sens de la raison, il annonça :

« Les juges de cette Chambre sont simplement trop séniles pour identifier les liens dans cette affaire. C'est pourquoi il faut que je présente la situation de manière à ce qu'ils puissent la comprendre. Par conséquent, mon faux témoin ne constitue pas un délit, bien au contraire, il est un soutien nécessaire et absolument justifié pour qu'un verdict légitime puisse être prononcé. »

Bien sûr, « légitime » signifie « en sa faveur ». D'ailleurs, comment quelqu'un d'autre pourrait-il concevoir l'idée de vouloir avoir raison ?

Christophe, un lycéen en classe de terminale, m'a appelée un jour, fou de colère, pour solliciter mon aide. Il était incroyablement indigné par sa professeure d'Histoire. Elle aussi faisait partie de ce groupe de gens qui savent toujours tout mieux que les autres, qui ne font que ce qu'ils veulent et qui abusent de leur position de force par rapport aux personnes sans défense. Christophe ne faisait pas partie de ses chouchous, et elle le lui fit comprendre à de nombreuses occasions. À la fin de l'année scolaire, lorsque les notes des bulletins furent mises en discussion, elle lui dit :

« Tu as une majorité de 18 sur 20 à l'oral. C'est vraiment trop bien noté pour toi. Il va falloir que je t'interroge encore une fois par mesure de prudence. »

Le fait qu'elle lui avait, elle-même, donné ces notes auparavant parce qu'il avait bien travaillé ne la troublait pas le moins du monde. Elle le tourmenta alors avec toutes les questions de détail possibles et imaginables auxquelles aucun autre camarade d'école n'aurait pas non plus su répondre, passa en revue les cours de toute l'année scolaire et lui donna ensuite un 9 « bien mérité ».

Mais Christophe ne se laissa pas faire. Sur mon conseil, il lui annonça très calmement, plusieurs jours plus tard, qu'il allait solliciter une explication des notes auprès de l'administration de l'établissement, parce que les professeurs ont le devoir de justifier chaque note lorsqu'on en fait la

demande, et qu'ils ne peuvent pas modifier les notes à leur guise. Naturellement, les choses n'allèrent pas aussi loin. Sa professeure voulut se montrer généreuse, selon ses propres termes, et finit par lui donner un 18.

Dans un chapitre ultérieur seront présentées de nombreuses possibilités de freiner un psychopathe, voire de lui clouer le bec. Malgré cela, ce dernier n'apprendra rien au sujet de la justice ; il comprendra simplement quelques notions au sujet des limites qu'il ne pourra pas dépasser et des ajustements qu'il sera contraint de faire. C'est le maximum que l'on puisse attendre de sa part.

Par conséquent, lorsque vous êtes en contact avec de telles personnes, oubliez toute attente relative à la justice et acceptez que leurs possibilités de perception soient limitées. Utilisez plutôt votre énergie pour gérer la situation de manière appropriée.

Une surestimation sans bornes d'eux-mêmes

> ***La mégalomanie attaque toujours***
> ***plus durement les plus petites créatures.***
>
> **Proverbe allemand**

Une grossière surestimation de soi-même est un trait typique des psychopathes. Dans ce domaine également, ils n'ont aucune limite vers le haut. Il y a de nombreuses années, j'ai vécu, avec un ex-collègue – que j'appellerai « Monsieur Schmidt » –, une situation qui illustre parfaitement cela. Quelque chose qui entre dans la catégorie « impossible à stopper ».

Par un beau matin, monsieur Schmidt entra, rayonnant, dans mon bureau et me demanda brusquement : « Comment évaluez-vous mon espérance de vie ? » Lorsque je lui répondis totalement stupéfaite que je n'en savais rien,

il me regarda de haut en bas avec un air absolu de supériorité et déclara avec une euphorie impitoyable et hors du sens des réalités :

> « Si je le souhaite, je peux même devenir immortel. Et justement vous, avec vos connaissances spirituelles, vous devriez savoir que l'esprit forme la matière. Or je dispose indiscutablement d'une volonté dont la puissance est telle que mon corps est contraint de lui obéir. »

C'est précisément cette conviction qui résumait son état d'esprit. Tout et tout le monde devaient lui obéir ; il croyait même pouvoir berner la mort pour longtemps. J'ai su, par hasard, ce qui l'avait probablement inspiré pour parvenir à une telle conviction, car la veille, j'avais vu sur son bureau un article au sujet d'un yogi qui, grâce à ses exercices spirituels, avait largement dépassé les 100 ans tout en ayant encore l'air incroyablement jeune. Monsieur Schmidt s'était probablement dit : « Si ce yogi en est capable, je le suis également, et mille fois plus que lui. » Le fait que la volonté humaine ne puisse être comparée avec l'esprit divin était un détail sans importance qui aurait tout au plus réussi à le faire bâiller d'ennui. Mais, comme chacun pourra le confirmer, la réalité se chargera de le rattraper et de lui ouvrir les yeux sur ce que son miroir lui présentera impitoyablement chaque jour.

J'ai assisté avec lui à un autre incident lors de la fête d'anniversaire d'une collègue. Il y allait chaque année sans y avoir été invité et considérait ce groupe sympathique comme son public qui n'avait d'autre alternative que de le contempler sur sa scène imaginaire. Il était connu pour son incapacité à entretenir de bonnes relations avec les autres et pour susciter partout de la confusion et du chaos. Ses amitiés ne duraient que jusqu'à ce que ses nouveaux amis s'aperçoivent qu'il abusait d'eux. Et toutes les personnes présentes ne le savaient que trop bien. Pourtant, il déclara soudain pendant le dîner, et totalement hors du contexte :« J'ose affirmer que je n'ai encore

jamais fait d’erreur de toute ma vie. Et je suis certain que personne ici ne pourrait affirmer une telle chose à son sujet. »

En effet, personne ne pourrait affirmer une telle chose. Mais tant d’ignorance et de bêtise ne peut susciter que de la consternation. Cette surestimation sans bornes de soi-même provient d’une perception de soi profondément dérangée et d’une grande part de perte du sens des réalités – ainsi que d’un grand besoin de se démarquer des autres et de leur inspirer de l’admiration.

Mais les psychopathes ne se soucient jamais de ne pas dépasser les limites de l’embarras. Ils se préoccupent tout aussi peu de savoir qui aimerait avoir continuellement à ses côtés une personne qui se considère toujours supérieure, plus sage, plus intelligente et surtout plus puissante que les autres.

Nous aimons avoir à nos côtés des personnes qui nous comprennent, qui ont vécu des choses semblables et auxquelles nous pouvons nous confier. Et non pas des gens pour qui nous ne sommes rien de plus que des proies.

Chacun de nous a des caractéristiques positives et négatives. Nous nous efforçons de cultiver toutes les qualités que nous apprécions, telles que l’amour, la bonté, le calme, etc., en d’autres termes, tout ce qui nous fait du bien, qui nous honore ou nous promet du succès. Mais il n’est malheureusement pas possible d’éliminer totalement les autres caractéristiques.

Lorsque des sentiments indésirables – tels que l’envie, la colère, la soif de vengeance, etc. – montent en nous, la maîtrise de soi nous permet de les dominer.

Mais les personnes avec une structure psychopathique prononcée développent des mécanismes efficaces qui éliminent automatiquement et de manière fiable tout ce qui leur est indésirable. On est souvent effaré de constater que de telles personnes, où qu’elles soient, provoquent toujours des souffrances et se considèrent pourtant comme des philanthropes et des

modèles à imiter. Elles croient en ce qu'elles font et disent, en sont impressionnées et se laissent convaincre par leurs propres mots. Leur masque est solide, non seulement face aux autres, mais surtout face à elles-mêmes, même si le ridicule en arrive à son comble. Ceux qui ont compris cela n'auront désormais plus aucun respect envers leurs spectacles narcissiques.

C'est pourquoi je vais vous présenter ici un dernier exemple de surestimation de soi.

Dans un impitoyable accès de perte du sens des réalités, un homme de 73 ans, à la santé déjà fragile, alcoolique et souffrant de dépression, confia récemment à sa compagne, belle et de vingt ans sa cadette, qu'à vrai dire elle n'était pas la bonne personne pour lui, parce qu'il pourrait, à tout moment, séduire des femmes bien plus jeunes. Mais ce n'était pas tout. Il lui assura le plus sérieusement du monde que le couvert tombait des mains de toutes les femmes en raison du ravissement que leur provoquait son arrivée dans un restaurant, et que tous les voisins parlaient de lui, chaque jour, en se demandant comment il était possible de réussir aussi bien dans la vie. À aucun moment, il ne réalisa que c'était, en réalité, tout l'inverse et qu'il profitait de sa partenaire plus jeune et attrayante. Mais cette fois, la coupe était pleine, et elle le quitta après n'être restée avec lui que parce qu'elle n'avait pu se résoudre à le laisser livré à lui-même.

Dans mon travail, j'ai fait diverses expériences désagréables avec les conjoints psychopathes de mes clientes et clients. Ils m'ont priée de ne pas me mêler de leur vie de famille et d'arrêter le travail thérapeutique. Car ils me considéraient coupable du fait que plus rien n'était comme avant à la maison. En effet, un homme doit se sentir terriblement mal lorsqu'il ne peut plus battre sa femme ! Je songe aussi à une épouse qui était très contrariée et qui s'était plainte auprès de moi du fait que son mari n'avait désormais plus peur d'elle. Elle déclara qu'elle ne pouvait concevoir qu'il aille mieux

de jour en jour, tandis que rien ne changeait pour elle. Elle était aussi fermement convaincue qu'il aurait été de mon devoir de m'entretenir avec elle avant de commencer le traitement, afin de savoir si elle approuverait cette thérapie, car cette dernière concernait aussi indirectement sa propre personne.

Pour ces gens-là, leurs compagnons ne sont rien d'autre qu'une possession dont ils sont les seuls à pouvoir disposer. Et, quelquefois, ils expriment cela avec une totale assurance et sans aucun détour.

Le monde affectif des psychopathes

> ***Si les sentiments poussaient comme des herbes au bord du chemin, il y aurait encore des ignorants qui les piétineraient au lieu de les cueillir.***
>
> **Ursula Schachschneider**

Les psychopathes se montrent volontiers ouverts et sociables. Mais ce n'est qu'une façade derrière laquelle ils cachent leur incapacité à ressentir des émotions profondes comme de l'amour, de la tendresse, de la confiance, etc. Grâce à leur charme et à leurs manières captivantes, ils parviennent à masquer magistralement leurs défauts. Et, pour couronner le tout, ils s'attribuent volontiers une supériorité absolue dans le domaine émotionnel, alors que les sentiments sont pour eux comme une langue étrangère dont ils ne comprennent pas un traître mot.

Pour masquer ce défaut, ils se vantent de leur conduite prétendument rationnelle qui leur éviterait de prendre des décisions embrumées par les sentiments. Le plus incroyable dans tout cela est qu'ils sont, en réalité, des individus très émotifs, car la colère, la haine, le mépris, la prétention d'avoir toujours raison, etc., sont aussi des sentiments. Sauf que ces sentiments sont tous de nature égocentrique et en aucun cas généreux. Ils proviennent d'une autre source.

Le père Anselm Grün nous offre une métaphore très utile en comparant les sentiments humains avec deux sources : l'une pure, et l'autre trouble. Cela nous permet de nous demander pour chaque idée ou sentiment qui surgit en nous : dans laquelle de ces deux sources ai-je puisé cela ? Une question que les personnes au comportement social déviant ne se poseront jamais sérieusement. À l'inverse, ces personnes sont évidemment extrêmement susceptibles et rapidement offensées lorsqu'il s'agit de leurs propres besoins. En d'autres termes : elles sont froides lorsqu'il s'agit de donner, mais très sensibles lorsqu'il s'agit de recevoir.

Marianne en a fait la cruelle expérience. Elle ne pourra jamais vraiment comprendre l'absence totale d'émotions avec laquelle son mari s'est séparé d'elle. La manière dont il lui en a fait part a été quasiment aussi terrible que la séparation elle-même. Un jour, alors qu'il revenait comme d'habitude de son entraînement, il lui dit, sans la moindre émotion dans la voix :

> « Au fait, je voulais déjà te le dire hier. J'ai une petite amie et je vais divorcer. Tu sais, en réalité, je n'ai jamais voulu me marier et mettre des enfants au monde. D'une certaine manière, je me suis laissé fourvoyer par toi. Mais maintenant, je m'aperçois que c'était une erreur. Et cela n'aurait aucun sens de mener encore de longues conversations et de laisser surgir des drames émotionnels. J'ai pris ma décision et je voulais juste t'en informer. Tu y arriveras, tu es une femme forte. »

Puis il a tourné les talons et s'est rendu chez sa petite amie. Pour lui, le sujet était clos avec ces quelques mots. Il ne s'était pas même donné la peine de tenter d'en parler avec les enfants.

Ce n'est que plus tard que Marianne comprit qu'elle n'aurait pas été heureuse longtemps avec cet homme et que tout ce qu'elle avait vu de beau en lui correspondait à ses propres projections qui n'avaient quasiment rien à voir avec lui. Elle n'avait jamais réalisé auparavant que tout ce qui était lié

aux émotions venait d'elle et qu'elle était la seule à se préoccuper du bien-être de la famille et d'un beau foyer. Quant à lui, il n'avait à assumer aucune responsabilité : un aspect très classique. Le fait qu'ils avaient eu des enfants ensemble n'aurait été dû qu'aux manœuvres « trompeuses » de sa femme.

Une histoire tout à fait différente mais pourtant très semblable sur le plan affectif m'a été racontée par Roman, un père de famille charmant et dévoué, au sujet de sa femme qui présente plusieurs caractéristiques psychopathiques :« Un soir, ma fille de 15 ans rentra, très triste, à la maison et se jeta sur son lit en pleurant amèrement. Ma femme voulait justement aller se coucher. C'est pourquoi elle frappa à sa porte en passant et lui lança : "Ne pleure pas si fort, je veux aller dormir." Elle n'avait absolument pas été touchée par la détresse de Nele. Mais, si nous avions eu de la visite à cet instant, ma femme se serait présentée comme une mère chaleureuse et pleine de sollicitude et se serait occupée de sa fille d'une manière émouvante. Et c'est quelque chose qui me rend fou. Ma femme est froide comme un congélateur avec nous tous. Mais tout le monde, à l'exception du cercle familial le plus étroit, pense que c'est une personne affectueuse et aimante, alors qu'elle est tout simplement une actrice parfaite et endurcie. »

Quelle chance pour les enfants que leur père soit d'une nature émotionnelle riche !

Pour illustrer à quel point l'absence totale de sentiments de compassion et d'amour peut être désastreuse, je vais présenter ici un autre exemple particulièrement triste. Norbert est, lui aussi, quelqu'un qui se présente à son entourage comme ouvert, décontracté, cultivé et très aimable. Ceux qui n'ont pas entendu cette histoire de sa bouche ne pourraient pas croire qu'il ait raconté cela. Elle fait certainement partie des exemples extrêmes. Mais « extrêmes » ne veut pas forcément dire « rares ». Et le fait que nous ne voyions pas plus souvent de tels exemples est probablement dû au fait que

même les personnes sans scrupule ne sont pas continuellement confrontées à des situations extrêmes où la cruauté de leurs réactions permet de les démasquer.

Par une magnifique journée d'été et tout en prenant une tasse de café dans le jardin, Norbert, titulaire d'un doctorat, commentait de manière totalement détachée et détendue le suicide de sa femme. Il raconta qu'à l'époque, elle souffrait d'une dépression et qu'elle ne supportait plus de vivre.

Des événements aussi tristes se produisent malheureusement et sont toujours extrêmement tragiques. Mais pas pour ce monsieur. Il raconta qu'il avait trouvé la situation très captivante lorsque son salon s'était transformé, comme dans une série policière à la télévision, en un site d'enquête policière et de tentatives médicales de réanimation : « Même le croque-mort est arrivé avec un cercueil en tôle, exactement comme à la télé… », ajouta-t-il. Lorsque je lui demandai s'il n'avait pas été terriblement choqué, il me répondit : « Non, au contraire, j'ai même trouvé cela palpitant. »

Le fait que sa femme ait certainement terriblement souffert avant de commettre cet acte désespéré ne le touchait nullement et ne semblait revêtir aucune signification émotionnelle à ses yeux. Selon ses propres dires, le décès de sa femme ne lui avait inspiré aucun sentiment de perte. Il souligna qu'il préférait considérer les événements d'un point de vue purement scientifique – en observateur qui prend acte, rien de plus. Cette approche lui permettait d'éviter d'être soupçonné de souffrir d'une froideur inhumaine. Il utilisait même les événements comme une occasion bienvenue pour revêtir encore une fois le tablier du penseur pur et intègre.

Cela me fait penser à l'écrivain Stefan Schütz qui a dit un jour bien à propos : « Les abîmes sont sans fond. »

Norbert ne comprendra jamais que sa prétendue approche scientifique n'est rien d'autre qu'une grandiose tromperie de lui-même. Mais il ne veut pas cela, parce qu'elle remplit merveilleusement son objectif, celui de toujours le présenter sous un jour absolument irréprochable.

Je suis certaine que toutes les personnes qui ne sont pas totalement insensibles sur le plan émotionnel trouvent que ce comportement indifférent et glacial est inexcusable. Il peut même susciter des sentiments tels que la tristesse et la colère, un souhait de vengeance ou le désir qu'une personne aussi dérangée sur le plan émotionnel doive expier ou endurer des souffrances. Mais des pensées et des sentiments aussi sombres n'améliorent rien, bien au contraire. Ceux qui souffrent régulièrement sous le joug d'une personne sans scrupule doivent trouver des chemins pour gérer la situation sans dommages pour eux et éviter d'en être détruits. Car sans cela, tous les côtés lumineux et beaux de la vie pourraient pâlir peu à peu et être recouverts par un voile obscur.

Une image de soi perçue dans un miroir déformant

> ***Quelle tristesse de ne pouvoir honorer***
> ***rien d'autre que soi-même.***
>
> **Christian Friedrich Hebbel**

Les psychopathes ne croient pas avoir de faiblesses – contrairement à la plupart des autres personnes qui connaissent leurs faiblesses et qui sont en mesure de réfléchir sur leur propre comportement et de l'analyser de manière critique. Mais, lorsque des psychopathes avouent des faiblesses, il faut considérer leur déclaration avec scepticisme. Le plus souvent, les faiblesses qu'ils exhibent en public ne sont qu'une forme supplémentaire de mise en scène. On peut alors entendre des propos tels que les suivants :« Je suis trop généreux » ; « Je suis trop timide » ; « Je fais trop pour les autres au lieu de veiller à mes propres intérêts » ; « Je ne suis pas capable de dire "non" lorsque quelqu'un me demande quelque chose » ; « Je suis perfectionniste en tout, et je devrais aussi quelquefois prendre les choses

avec plus de distance » ; « J’ai de trop de patience avec les autres alors que je devrais leur répondre clairement » ; « Je travaille trop » ;
etc.

Lorsque la situation l’exige et que cela peut les rapprocher de leur objectif, les psychopathes font semblant de s’adapter aux attentes d’autrui et tentent de marquer des points avec des réflexions inventées. Selon mon expérience, les représentants masculins de cette problématique utilisent volontiers cette ruse lorsqu’ils veulent, par exemple, séduire une femme très sentimentale. Ils « confessent » alors tout un tas de choses pour se présenter comme des êtres émotifs et sensibles.

Il est très captivant et amusant de les confronter de temps à autre avec certaines erreurs qui ne sont pas faciles à effacer. Ils deviennent alors incroyablement créatifs et se fourvoient dans des explications des plus aventureuses. Ainsi, lorsque Ursula a récemment pointé du doigt quelques-uns de ses « déraillements » à son chef, ce dernier s’est lancé dans les explications effarantes suivantes :

> « Lorsque je mens, c’est parce que la situation l’exige, et dans de tels cas, il faut que je le fasse, que je le veuille ou non. Ou si je hausse le ton, je ne le fais vraiment pas parce que cela me fait plaisir. Je donne simplement ainsi aux autres l’occasion de réfléchir sur la gravité de leurs erreurs. Toutefois, ils peuvent s’estimer heureux que je me contente de les réprimander et qu’ils n’aient pas à subir les conséquences de leurs actes. »

Dans ce cas, nous sommes en présence d’une forme élaborée de dissimulation. Visiblement, avec son comportement repoussant, cet homme se sent non seulement généreux, mais aussi compréhensif. Quand Ursula m’a raconté cela, nous nous sommes copieusement amusées. Pour les personnes qu’il traite mal, un tel comportement est naturellement désastreux, mais ses justifications en tant que telles sont de petites merveilles de créativité.

Autres caractéristiques de la structure psychopathique

> ***L'être humain est l'unique être vivant capable de rougir. Mais il est aussi le seul à avoir des raisons pour le faire.***
>
> **Mark Twain**

Dans ce chapitre, nous allons brièvement présenter d'autres caractéristiques spécifiques. Ici également, il faut tenir compte du fait que les manifestations sont très différentes selon le type de personnage et ses prédispositions. C'est pourquoi je vais présenter des exemples qui vont depuis des cas relativement inoffensifs jusqu'à des cas extrêmes.

Ils ne commettent jamais d'erreurs

Nier avoir commis des erreurs est une particularité fondamentale des psychopathes. Car ils considèrent les erreurs comme des signes d'imperfection qui doivent, par conséquent, être niés à tout prix. Ce qui est contradictoire à cet égard est que ces personnes ne s'efforcent nullement de ne pas commettre d'erreur, mais uniquement de s'en laver efficacement les mains. Ici également, il s'agit de toujours conserver une façade parfaite.

Cornelia m'a raconté un petit événement insignifiant mais très amusant qu'elle a vécu avec son ami, Peter. C'est un homme très particulier, infaillible et rusé qui se sent absolument supérieur à ses prochains. Alors qu'ils sortaient tous les deux un soir dans un restaurant, il bifurqua dans une rue erronée. Cornelia, qui connaissait parfaitement le quartier, le lui fit remarquer, mais il poursuivit opiniâtrement son chemin, comme si elle n'avait rien dit, et ne changea d'itinéraire que lorsqu'il se retrouva dans un chemin rural. Il déclara alors avec étonnement et très innocemment : « C'est incroyable, voilà que la voiture a tourné dans la mauvaise rue. »

N’est-ce pas fabuleux ? La voiture s’était trompée de route, mais pas lui. Une explication aussi galante mérite assurément une distinction.

Les erreurs commises par les autres sont soulignées sans merci

Lorsque les erreurs sont commises par les autres, le comportement est exactement inverse : dans de tels cas, le besoin d’éclaircissement est impératif. Les personnes sans empathie prennent plaisir à souligner les défauts des autres, car elles succombent à l’illusion de gagner en grandeur lorsqu’elles abaissent les autres. Julia, la secrétaire d’un avocat irrespectueux et sans scrupule, vint me voir pour se plaindre de lui :

> « Il fait chaque jour d’innombrables erreurs, oublie ses rendez-vous et omet de respecter des délais importants parce qu’il effectue son travail de manière dispersée et sans motivation. Il ne parvient même pas à écrire sans faute une petite note pour un dossier. C’est pourquoi ma collègue et moi sommes toujours en train de tout rectifier. Mais, lorsque j’ai récemment oublié un point dans un document – et c’était la première fois qu’une telle chose m’arrivait –, il sortit précipitamment de son bureau et m’annonça avec une mine sévère qu’il ne pouvait pas laisser passer un travail aussi mauvais. Cette scène était tellement grotesque que j’en ai certes été terriblement contrariée, mais en même temps, j’ai vraiment eu honte pour lui. »

Julia apprit beaucoup de choses sur ce sujet, et c’est ainsi que vint peu à peu le moment où elle n’accepta plus de se laisser faire et où son chef avait toutes les raisons de prendre garde avec ses scènes ridicules. Car de tels jeux se jouent toujours à deux, c’est-à-dire qu’il y a toujours un agresseur et une victime.

Les coupables sont toujours les autres

Il est évident que celui qui ne commet jamais aucune erreur ne peut jamais être coupable de rien. La conséquence est qu'il lui faut toujours trouver un coupable qui devra assumer cette responsabilité. Les psychopathes éprouvent aussi peu de véritables sentiments de culpabilité, de remords ou de repentir que de compassion pour les souffrances et les peines de ceux qui sont exposés à leurs attaques. Bien au contraire : ils développent peu à peu des stratégies qui légitiment leur comportement incorrect.

Un exemple perfide de l'absence totale de sens du devoir m'a été raconté par Manuela :

> « Mon chef conclut continuellement des contrats dont il espère obtenir des avantages. Mais comme il a souvent négligé d'honorer ses obligations et qu'il a fréquemment eu des ennuis à cause de cela, il a modifié sa stratégie. Il me demandait de signer, parce que j'avais un pouvoir. Mais un jour, je l'entendis chuchoter à une collègue qu'il me faisait tout signer afin de pouvoir affirmer sous serment en cas de contentieux judiciaire que j'aurais agi sans autorisation et sans son approbation. Il aurait laissé, sans aucun remords, pour des raisons malhonnêtes, des poursuites pénales s'exercer contre moi. »

Oui, les psychopathes se lavent volontiers les mains pour se déclarer innocents. On pourrait aussi formuler leur manque de sens des responsabilités en reprenant le principe de Florian : « Cher saint Florian, protège notre maison et mets le feu aux autres. »

Ils ne sont absolument pas dignes de confiance

La seule chose à laquelle on puisse se fier est que leur comportement n'est pas digne de confiance. Respecter des accords et des contrats, répondre de paris perdus, tout cela est contraire à leur nature. Cela est probablement partiellement lié à leur manque d'autodiscipline. Mais, selon mon

expérience, une obligation déclenche probablement aussi des sentiments désagréables qui leur rappellent des rapports de dépendance au sens le plus large. Ainsi, lorsqu'ils ne voient plus aucun avantage pour eux dans un accord qu'ils avaient pourtant conclu, ils trouvent le moyen de se soustraire à leurs obligations.

J'ai connu un homme d'affaires qui avait emprunté une importante somme d'argent à sa banque. Quelques mois plus tard, il avait tout dépensé, mais les pénibles mensualités élevées allaient encore le lui rappeler durant les vingt années à venir. Un jour, après mûre réflexion (selon ses propos), il parvint à la conclusion qu'il pourrait échapper aux mensualités de ce prêt grâce à une insolvabilité. Et voici son raisonnement typique de psychopathe :

> « Les banques ont déjà gagné assez d'argent avec moi. Maintenant, ça suffit ! Et pour elles, un tel montant est dérisoire. Elles gaspillent des milliards dans leurs affaires imbéciles, et nous, pauvres diables, nous devons tendre la gorge pour cela. Je ne soutiendrai plus cette folie. »

Grâce à cette déclaration, il avait non seulement trouvé une justification à son comportement frauduleux, mais il prenait aussi une position auto-argumentée sur un sujet social critique en s'exprimant comme s'il agissait en représentation de tous les citoyens de ce pays.

Une telle chose est à peine supportable. Justement ceux qui ne se sentent engagés par aucune convention sociale et qui piétinent allègrement le droit et la loi dès qu'une occasion s'en présente se vantent encore d'être des sauveurs de l'humanité. Je ne me lasserai pas de le répéter : ils ne trompent pas que les autres, mais aussi et surtout eux-mêmes.

Ils font leurs choux gras à partir de la détresse des autres

Les personnes de ce genre, avec une agressivité élevée, n’ont aucun scrupule à profiter de la détresse des autres pour servir leurs propres intérêts. Leur jeu est le plus facile lorsqu’il y a une dépendance financière.

Markus, un jeune de 17 ans, s’est plaint auprès de moi de ne plus voir d’autre alternative que de mépriser profondément ses parents. Ces derniers font régulièrement venir des travailleurs au noir depuis des pays à bas salaires, et les traitent de manière indigne et sans égards. Ils hurlent sur eux, les font trimer du matin tôt jusqu’à tard le soir, et même lorsqu’ils restent plusieurs mois, ils ne leur octroient pas même un jour de repos par semaine. Ils doivent travailler sans relâche, même pendant les week-ends. Et à la fin, ses parents ne respectent souvent même pas les paiements convenus. Et comme ces personnes n’ont pas de permis de travail, il n’y a personne à qui ils puissent se confier pour demander de l’aide. Ce sont des esclaves modernes.

Lorsqu’un jour, il a interpellé ses parents sur ce sujet, ils ont réagi avec indignation et exaspération :

> « Les travailleurs immigrés devraient être heureux de pouvoir être ici et d’avoir enfin un toit convenable au-dessus de leur tête et des toilettes à l’intérieur de la maison au lieu de ne perpétuellement penser qu’à l’argent. »

Tandis que n’importe quelle personne saine d’esprit apprécie et honore les prestations de ses collaborateurs, les psychopathes les dénigrent et oublient qui les a aidés à accéder à leur richesse ou à leur statut.

Leurs déclarations sont contradictoires

Les psychopathes vivent dans un chaos intérieur qui entraîne obligatoirement des contradictions. Ils ne s’en aperçoivent pas, mais les personnes qui les entourent les perçoivent d’autant plus fortement. Ils affirment une chose aujourd’hui et affirmeront son contraire demain, selon la situation et l’humeur du jour. Et il est fort probable que les accords du

matin ne soient déjà plus valables le soir. Ils ne se sentent engagés en rien et n'ont aucun repère pour être capables de faire preuve de discernement.

Jasmine a expérimenté à quel point cela peut être déconcertant et douloureux. C'est une jeune fille adorable et jolie qui a eu la malchance que son premier petit ami soit une personne narcissique et égocentrique. Lorsqu'elle a fait sa connaissance, elle avait 17 ans et elle l'a aimé de tout son cœur. Il l'a régulièrement déstabilisée par son comportement contradictoire. Mais, un jour, elle se sentit totalement bouleversée et me raconta en pleurant toutes les larmes de son corps :

> « Hier, mon petit ami m'a brutalement quittée, parce qu'il a fait la connaissance d'une autre fille. Mais je n'y comprends rien. Tandis qu'il me disait cela, il ne cessait de m'embrasser tendrement et m'assurait qu'il commettait la plus grande erreur de sa vie, parce qu'il me laissait partir. Il a ajouté que jamais plus il n'aurait la chance de rencontrer une femme comme moi. Tout cela est profondément incohérent. Qui aime-t-il donc vraiment, elle ou moi ? »

Jasmine a raison, c'est totalement incohérent. Mais pour lui, c'était parfaitement logique, et c'est ce qu'il y a de pire à cela. Il joua précisément le rôle qui lui était utile et dans lequel il aimait se voir lui-même : désirable, séduisant, bref un homme qu'on ne cesse jamais vraiment d'aimer. Et en couvrant ses adieux de tendresse et de baisers, il éveilla chez elle l'espoir qu'il reviendrait peut-être plus tard.

Après cette « représentation », il pouvait être certain de la maintenir encore longtemps dans sa file d'attente.

D'ailleurs, il revint, effectivement, lorsqu'il eut aussi dégoûté sa nouvelle petite amie. Mais, entre-temps, Jasmine avait traversé divers processus. Elle voulut tout apprendre sur ses modèles psychopathiques et souhaitait de tout son cœur devenir forte et ne plus se laisser malmener de la sorte sur le plan émotionnel. Elle l'aimait encore et entama une amitié avec lui. Mais cette fois, c'est elle qui détermina les règles et elle ne toléra plus aucune comédie.

Ils se sentent supérieurs

Ce sentiment arrogant de supériorité est fermement ancré en eux, et il est quasiment impossible de l'attaquer. Mais si quelqu'un d'autre revendique la même valeur, les psychopathes perçoivent cela comme une menace et le combattent avec acharnement. En cas de besoin, ils ont aussi recours à un stratagème et tentent, par d'habiles techniques de manipulation, de faire alliance avec « l'ennemi ». Tout est légitime pour éviter les sentiments de défaite.

Ils offensent, rabaissent, humilient et se moquent

L'empathie ne fait malheureusement pas partie de leurs points forts. Ils ne possèdent pas le don de se mettre à la place d'autrui et de sentir à quel point leurs offenses et leurs manœuvres de rabaissement sont douloureuses. Ils partent du principe que l'autre les a méritées et qu'elles contribuent à ce qu'il s'améliore. Et ainsi, ils croient même faire une faveur à la société.

J'entends, par exemple, sans cesse des récits douloureux sur des professeurs que leurs élèves humilient et ridiculisent devant toute la classe pour s'amuser. Il est incroyable qu'il n'y ait dans ces écoles aucun collègue ni aucun directeur qui mette fin à ce jeu cruel.

Ils aiment les secrets

Les psychopathes sont souvent entourés d'une aura de secrets et ils n'aiment guère qu'on s'immisce dans leurs affaires. Ils s'efforcent de voiler et de cacher leurs mensonges et tout ce qui n'est pas utile à leur image. Mais l'attrait de l'inconnu est aussi destiné à fasciner leur entourage. Et de cette manière, ils occultent certainement aussi ce qu'il y a de médiocre et de peu intéressant en eux.

Ils utilisent les compliments pour s’attacher les autres

Dans les situations où ils ne parviennent pas automatiquement à dominer, ils se montrent volontiers sous leur meilleur jour. Pour ce faire, ils font souvent preuve de charme pour manipuler les autres. Aucune remarque n’est trop embarrassante si elle est considérée comme efficace. Ils disposent presque d’un septième sens pour détecter les aspirations les plus profondes et insatisfaites des gens et ne reculent devant rien pour en profiter sans vergogne. Goethe a fort bien formulé cela : « Celui qui ne ressent pas d’amour devra apprendre à flatter, sinon, il n’obtiendra rien. »

C’est ainsi que la femme la plus insignifiante peut soudain devenir l’objet de leur désir, si cela leur promet un quelconque avantage. Ou la promotion visée sera obtenue par des flatteries et des compliments continuels.

Mais je me souviens aussi de l’échec de la tentative d’un véritable maître dans cet « art » qui continue de me faire sourire : Stéphane, un homme qui était habitué au succès, tentait de privilégier ses intérêts dans une administration par la « petite voie hiérarchique ». L’employée compétente était une dame d’âge mûr et d’apparence plutôt masculine. Lorsqu’il voulut la séduire avec ses plus beaux compliments, elle se fâcha et s’écria :

> « Vous croyez vraiment que je ne me suis encore jamais regardée dans un miroir ? Vous me prenez pour une idiote ? Et maintenant, hors d’ici, et tout de suite ! »

Youpi ! Il existe heureusement des gens absolument sûrs d’eux qui ne se laissent ni prendre ni ridiculiser par de tels boniments. Les psychopathes sont tout simplement des charlatans doués d’une certaine éloquence et, par conséquent, faciles à identifier. Ceux qui ont compris cela peuvent même prendre plaisir à participer à leurs petits jeux.

Ils sont incapables de cultiver de véritables amitiés

Les amitiés ne fonctionnent qu'en donnant et en recevant, et avec la certitude d'être là les uns pour les autres dans les situations difficiles. Mais lorsque l'un ne fait que donner et que l'autre ne fait que prendre, l'équilibre dont découle la confiance est perturbé.

Les psychopathes font, certes, de grandes promesses, mais leurs paroles restent le plus souvent lettre morte. Et si elles sont, malgré tout, suivies d'actes, ces individus ont généralement des intentions tout à fait différentes en raison de leurs importants déficits émotionnels.

Élisabeth m'a, par exemple, raconté que son petit ami se moque régulièrement d'elle à cause de ses amitiés, ce qui indique un comportement tout à fait classique :

> « Il faut continuellement cultiver les amitiés, ce qui ne fait que coûter du temps et du travail. Elles sont utiles pour les faibles qui ne s'en sortent pas seuls dans la vie. Prends-moi comme modèle : je m'entoure uniquement de gens qui me sont utiles d'une manière ou d'une autre. J'en retire quelque chose. Tes amis, en revanche, ne font que te voler ton énergie avec vos continuelles conversations téléphoniques, et ils coûtent de l'argent. Je ne suis pas stupide au point de dépenser de l'argent pour les autres. Je leur offre des illusions. Ils ne me coûtent rien. Bien au contraire : ils sont avides de m'entendre leur dire en toute occasion à quel point ils sont merveilleux. Ils sont accrochés à mes lèvres comme des toxicomanes à leurs seringues. Et pour obtenir cela, ils font exactement ce que j'attends d'eux. Et ils en sont même encore contents. Tu vois, ma seule présence est plus gratifiante que tes nombreux cadeaux à tes amies. Tu devrais enfin suivre mon exemple. »

Ernest, un homme d’affaires couronné de succès, déclara un jour très fièrement :

> « Je ne me lie d’amitié qu’avec des gens qui m’envoient régulièrement des factures, comme des médecins, des conseillers fiscaux, des artisans, etc. Je les invite alors, de temps en temps, à boire un verre, et une fois par an, à un barbecue. Et là, chaque saucisse qu’ils mangent me fait économiser beaucoup d’argent. Ils pensent, grâce à cela, que nous sommes de bons amis. Et les amis n’envoient pas de facture. Et s’ils le font quand même, elles sont nettement réduites. Peut-être qu’un jour, ils comprendront ma stratégie. Mais quelle importance ? Dans ce cas, je changerai tout simplement de relations. Tout le monde est interchangeable. »

La froideur émotionnelle appariée avec la ruse est un trait caractéristique des psychopathes. Ils recourent à des tactiques et à des manipulations, tandis que les gens crédules se laissent piéger en raison de leur honnêteté et de leur transparence. Il faut parfois longtemps à ces personnes pour s’apercevoir de ces manipulations. Mais même lorsqu’elles le voient clairement, elles ont du mal à le croire. Une personne qui a du cœur et qui est douée de raison est absolument étrangère et réfractaire à toute tactique visant l’exploitation d’autrui.

J’ai moi-même déjà vu pleurer des hommes pourtant solides quand ils se sont aperçus qu’on avait simplement abusé d’eux. Mais il n’y a pas que ce constat qui les ait autant blessés. Car le plus grave est qu’ils ne parvenaient pas à se pardonner d’avoir été trop naïfs pour percer à jour ces machinations.

Peut-être que cela vous est déjà arrivé à vous aussi, et vous avez presque eu honte d’avoir fait confiance et d’avoir été aussi ouvert. Mais rassurez-vous : votre comportement était correct. Et c’est justement ce qui fait un cœur aimant et une nature innocente : le don de croire au bien dans les

autres, de leur faire confiance et d’en répondre. La méfiance, le doute inutile et les réticences bloquent ce côté tellement positif.

Ce sont les psychopathes qui doivent reconnaître qu’ils devraient justement porter en haute estime les personnes dont ils se moquent ou qu’ils dominent. Car s’ils ne rencontraient que des gens comme eux, ce serait aussi vide et froid autour d’eux que dans leur propre cœur.

Mais il est impossible de les faire changer ; ces tentatives seraient vouées à l’échec et n’entraîneraient que d’autres injustices et des souffrances inutiles. Même ceux qui parviennent à supporter tous ces petits jeux ne seront assurément pas appréciés pour cela, car, aux yeux des psychopathes, ceux qui ne se défendent pas ne sont que des faibles qui ont besoin d’une main de fer. Un psychopathe trouve le plus naturel du monde de pouvoir être comme il est, puisque sa manière d’agir est juste. Peu importe la gravité de ses manquements à toutes les conventions, aux sentiments et aux valeurs, il a toujours de bonnes raisons d’agir comme il le fait. De sorte qu’il faut réaliser une chose : il est impossible de cultiver une amitié fructueuse avec de telles personnes.

Tout est subordonné à leurs propres intérêts

Les psychopathes ne connaissent que leurs propres besoins et poursuivent leurs propres objectifs. Les nombreuses nuances de la communication avec autrui ne leur sont nullement familières. Si les actions des autres correspondent à leurs attentes, ils sont satisfaits. Toutefois, si quelqu’un défend une autre opinion qu’eux, cela ne sera pas interprété comme un légitime avis personnel, mais comme une attaque à leur propre personne.

Si un psychopathe lance une campagne de harcèlement contre un collègue, chaque personne qui s’y associera sans condition devra s’attendre à devenir elle-même une cible. Les règles sont semblables à celles des organisations criminelles des rues : celui qui se révolte contre le chef se met lui-même en danger.

Mais ils peuvent aussi considérer des situations tout à fait inoffensives comme une attaque contre leur propre personne. Doris, une femme charmante, gentille et patiente, l'a expérimenté sur son lieu de travail. Elle est salariée dans une imprimerie gérée par deux propriétaires à parts égales. Tous deux sont sans égards ; ils partent du principe que seuls leurs intérêts sont importants et que les collaborateurs doivent impérativement se comporter en fonction de cela. Ainsi, par exemple, ils ne paient qu'après des demandes répétées les salaires des collaborateurs qui ne sont pas capables de s'imposer. Mais revenir ainsi constamment à la charge peut devenir très désagréable. Car, au lieu de s'excuser, ces individus ont plutôt tendance à passer à l'attaque – ce qui est d'ailleurs typique des psychopathes. Chaque mois, Doris suivait son chemin de croix conformément au protocole. En voici un exemple :

Première tentative

— Monsieur Müller, j'ai besoin de mon argent.
— Moi aussi, j'ai besoin d'argent.
— Je ne plaisante pas.
— Moi non plus.
— J'ai vraiment besoin, en urgence, de cet argent.
— Je n'en ai pas. Peut-être que je pourrai vous donner **quelque chose** (!) la semaine prochaine.

Seconde tentative

— Maintenant, j'ai vraiment besoin de mon argent.
— En réalité, vous travaillez plus pour monsieur Schulze. Alors c'est à lui de vous donner l'argent.

Troisième tentative

— Monsieur Schulze, j'ai besoin, en urgence, de mon argent.
— Je n'en ai pas. Demandez à monsieur Müller.
— Je l'ai déjà fait.
— Dans ce cas, je ne peux rien faire.

— Mais nous avons assez d’argent dans la caisse.

— Ce n’est pas possible, nous attendons un important envoi contre remboursement.

— Mais vous avez toujours beaucoup d’argent dans votre porte-monnaie.

— Mais je ne peux rien vous donner, car cet argent est déjà destiné à quelque chose. Même vous, vous devriez comprendre cela. Je vous paierai demain.

— Mais demain, vous ne serez pas là.

— Je le donnerai, ce soir, à monsieur Müller qui vous le remettra.

Quatrième tentative

— Monsieur Schulze vous a remis mon salaire, hier.

— Je ne suis au courant de rien. Il ne m’a rien dit et ne m’a rien donné. Je vous remettrai votre argent demain.

Cinquième tentative

Monsieur Müller remet à Doris un **acompte sur son salaire** avec ces mots :

— Je suis déçu que vous nous poignardiez dans le dos par ces temps tellement difficiles au lieu de songer que nous devons tous faire des sacrifices. Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous pourriez faire personnellement pour nous aider ? »

Le fait que les employés exigent leur salaire est considéré comme un boycottage de l’entreprise. Et le détail insignifiant qu’il y ait assez d’argent disponible pour payer le luxe que les deux propriétaires s’octroient et les grandes voitures qu’ils conduisent n’a bien sûr rien à voir avec la rétention des fonds. Ce jeu du chat et de la souris ne leur inspire pas la moindre honte.

Après des années d’humiliation, Doris a modifié sa stratégie et en a informé ces deux personnes en s’exprimant avec beaucoup d’assurance :

« Je vous prie de réfléchir au nombre d’heures de travail que vous pouvez payer sans que je doive vous réclamer mon salaire. À l’avenir,

> je travaillerai exactement ce nombre d’heures, et pas une de plus. Moi aussi, j’ai des obligations, mais je ne voudrais pas vous mettre continuellement dans l’embarras. C’est certainement très gênant pour vous lorsque nous, vos collaborateurs, nous constatons chaque mois que vous frôlez dangereusement l’insolvabilité. C’est certainement le cas, car sans cela, vous ne retiendriez pas l’argent en contrevenant à la législation. Je ne pourrais pas m’imaginer une telle chose. »

Mais, comme elle était une collaboratrice indispensable et que l’entreprise ne pouvait se permettre de la perdre, Doris rejoignit les rangs des rares personnes dont le salaire était payé par virement automatique.

Mais allons encore un peu plus loin. La suite logique de l’idée « Qui n’est pas avec moi est contre moi » devient rapidement : « Qui n’est pas avec moi sera combattu. » Pour les personnes à fort potentiel négatif, cela peut, par conséquent, facilement dégénérer en de fortes impulsions agressives. Sur de nombreux lieux de travail, ce sont précisément ces circonstances qui forment un terrain favorable pour des discriminations et des harcèlements de tous types.

Un mode de vie parasitaire et des abus de pouvoir

Toute personne qui contrevient aux besoins et aux règles de notre communauté, qui dédaigne les valeurs et les normes reconnues et qui n’est pas en mesure d’assumer la responsabilité de ses actes vit aux dépens des autres et doit accepter le reproche d’un mode de vie parasitaire. Nous retrouvons de telles personnes dans de nombreux domaines : elles font de la fraude fiscale, elles obtiennent par ruse des subventions de l’État et des prestations sociales, elles simulent des sinistres aux compagnies d’assurances ou, pire encore, elles se battent pour obtenir des postes importants dans des administrations ou dans des entreprises, afin de

satisfaire leurs besoins de pouvoir. Cependant, le fait que justement de tels postes exigent d'importantes compétences sociales et une grande conscience des responsabilités leur sont parfaitement égaux. Bien au contraire, il leur arrive d'abuser des possibilités que leur poste leur offre pour s'adonner à des jeux de pouvoir et à de petits jeux personnels. Abraham Lincoln aurait dit un jour : « Si tu veux connaître le caractère d'une personne, donne-lui du pouvoir. »

Martin a expérimenté sur son lieu de travail ce que cela peut signifier d'avoir un supérieur avec des traits sadiques prononcés en combinaison avec une « bassesse du Soi ». Il m'a priée de raconter son histoire, afin que les personnes qui se trouvent confrontées à des situations similaires sachent qu'elles ne sont pas les seules à qui cela arrive et qu'elles n'en sont absolument pas responsables.

> « Mon ancien supérieur hiérarchique ne m'appréciait pas. Je l'ai compris dès le début. Mais je n'aurais jamais cru qu'une personne irait aussi loin et mettrait tout en œuvre pour nous détruire délibérément, ma famille et moi.

J'ai connu mon supérieur comme l'une de ces personnes qui traitent leurs collaborateurs comme des vassaux et qui attendent et exigent d'eux une obéissance et une soumission absolues. D'ailleurs, il ne s'en cachait nullement. Il ne cachait pas non plus qu'il se sentait proche de la pensée d'extrême droite. Ainsi, son poste de dirigeant dans un groupe pharmaceutique lui fut d'une grande aide pour vivre à fond ses tendances dédaigneuses sous le couvert de l'accomplissement du devoir professionnel.

Comme il ne m'est jamais venu à l'esprit d'obéir aveuglément et que je considère normal d'exprimer poliment mon opinion, il m'a déclaré la guerre dans un entretien entre quatre yeux. Il commença par me retirer mon poste dans les bureaux et me muta contre ma volonté et contre les dispositions de mon contrat de travail dans le service commercial. Puis il me supprima les garanties qu'il m'avait données verbalement, ce qui scella mon déclin financier quelques années avant ma retraite. L'un de mes collègues lui en

parla et insista sur le fait que sa malveillante campagne de vengeance allait nous détruire financièrement, ma famille et moi. Mon supérieur se redressa, au grand effroi de mon collègue, le visage rayonnant, et déclara : “C’est parfait ainsi.”

Je me demande vraiment comment cette personne, si tant est qu’on puisse encore la qualifier ainsi, peut dormir tranquillement malgré ses comportements diaboliques. Mais je me console en me disant que pour lui aussi viendra le jour où il devra quitter cette Terre. Et là, on ne pourra que lui souhaiter que la même main sans merci dont il se servait avec tant de plaisir pour ses mauvaises intentions ne se retourne pas contre lui. »

Bien sûr, Martin ne fut pas la seule victime de cet individu. Par exemple, lorsqu’un autre collaborateur qu’il n’appréciait pas non plus tomba un jour gravement malade et quitta l’entreprise, il annonça fort réjoui à son équipe que ce dernier allait désormais certainement devoir vivre de l’aide sociale. Il ne lui vint jamais à l’esprit de se sentir mal en disant cela, car il ignore ce qu’est la compassion. Il se sent bien ainsi, parce qu’il peut, de surcroît, se mentir à lui-même en se croyant fort et supérieur aux autres. Et il ne songe pas un instant qu’abuser de sa position n’est pas une expression de force, mais au contraire une expression grossière de motivations égoïstes et basses qui ne reflètent rien d’autre qu’un immense manque d’humanité. Tout cela est fort dommage, non seulement pour les victimes, mais aussi pour lui.

Pourtant, il y a aussi quelque chose de positif à raconter. Martin n’accepta pas cette situation et adressa une plainte écrite aux supérieurs de son chef. Comme il fallait s’y attendre, ils protégèrent son chef envers l’extérieur, mais il apprit, par des bruits de couloir, que ce dernier dut se présenter à plusieurs entretiens avec la direction.

Si on songe aux caractéristiques dont nous avons vu la liste, on trouve rapidement la réponse à la question suivante : comment le psychopathe se voit-il lui-même ?

C’est très simple : il a une très haute opinion de lui-même. Sa conscience est pleine d’illusions, d’aventures et d’honneur, et il en est le grand héros.

Si on lui disait que dans une vie antérieure il aurait pu être Christophe Colomb, César, Robin des Bois ou un pirate intrépide qui régnait sur tous les océans du monde, il se reconnaîtrait facilement en de tels profils.

Pour ma part, je préfère citer Léonard de Vinci :

Les humains sont comme des épis de blé.
Ceux qui sont lourds profondément vont s'incliner,
Tandis que les vides dressent fièrement leur nez.

Comment devient-on un psychopathe ?

Il y a diverses manières d'aborder la question de la formation du comportement psychopathique. Les scientifiques partent du principe que le comportement psychopathique a principalement des causes génétiques ou que des atteintes organiques du système nerveux ou du cerveau en sont responsables. L'apparition d'un comportement antisocial peut, elle aussi, être considérée comme une combinaison de divers facteurs. C'est par exemple le cas du psychanalyste Wilhelm Reich qui, dans sa théorie des caractères, basée sur les observations de plusieurs dizaines d'années, parvint à la conclusion qu'il pouvait classer en catégories le comportement des personnes qu'il traitait. Il avait, en effet, constaté que des expériences similaires durant l'enfance et des relations similaires entre parents et enfants présentent également des structures physiques et des comportements psychodynamiques similaires. Plus tard, cette « théorie des types psychologiques » a été définie avec encore plus de précision par Alexandre Lowen et d'autres thérapeutes. Selon cette théorie, les expériences de l'enfance et les premières expériences traumatiques, donc blessantes, entraînent l'apparition d'un système de défense très marqué. Le système de défense de la structure du caractère psychopathique se développe en raison de carences et de blessures psychiques graves.

Cela explique pourquoi ces personnes ne peuvent pas vraiment se confier aux autres et ont un besoin excessif de contrôle. Le contrôle, les mensonges

et la manipulation sont des outils très utiles dans leur enfance et, plus tard, dans leur vie. Elles ont visiblement le sentiment de vivre dans un monde où elles peuvent être trahies à tout moment, c'est pourquoi elles se sentent constamment exposées à une menace latente. Elles attaquent froidement et sans empathie les personnes autour d'elles à l'artillerie lourde et tentent d'éviter ainsi de devenir elles-mêmes des victimes. Plus elles auront d'entraînement en cela, plus elles seront satisfaites de leurs « campagnes » couronnées de succès.

Pour résumer, il faut ajouter qu'il y a toutefois de grandes différences du point de vue médical entre le trouble de la personnalité d'un psychopathe et les modèles de structure psychopathique qui lui ressemblent. Pour la victime, il peut sembler sans importance de savoir qui le tourmente ou qui transforme sa vie en un enfer. Mais j'aimerais souligner cet état de choses et insister encore une fois sur le fait que le concept de « psychopathe » ou celui de « structure à caractère psychopathique » figurant dans ce livre ne peuvent pas être considérés d'un point de vue médical.

Il y a toutefois un aspect dans lequel les purs psychopathes – donc les cas vraiment graves (d'ailleurs, ce sont le plus souvent des hommes) – peuvent facilement être distingués des autres : même dans les situations difficiles, ils n'éprouvent aucune peur significative et agissent de manière autonome et focalisée sur leurs objectifs. Pour les individus à structure psychopathique, je peux affirmer le contraire sans risque de me tromper. Ils sont prétentieux et se sentent supérieurs aux autres, mais lorsqu'ils doivent répondre de leurs actes, ils font preuve d'une grande lâcheté. Ils ne se salissent jamais inutilement les mains eux-mêmes, tentent d'échapper à toute responsabilité avec beaucoup de ruse et de fourberie et recherchent constamment la reconnaissance. Je pars du principe que la majorité des lecteurs de ce livre sont principalement importunés par cette espèce d'individus, c'est pourquoi nous allons en priorité nous pencher sur leur cas.

La tâche d'apprentissage du psychopathe

Tout au fond d’eux, les caractères psychopathiques croient, comme nous l’avons déjà dit, que le monde entier déborde de traîtrise et qu’ils peuvent être trahis à tout moment. Tout ce qui ne correspond pas à leur conviction profonde est évalué comme un danger. C’est pourquoi l’état d’esprit typique de « Qui n’est pas avec moi est contre moi » en découle de source. Ils se protègent du monde en développant un parfait système de défense. Ainsi, on peut également parler de « modèle psychopathique », de « structure psychopathique » ou de « défense psychopathique ».

La tâche d’apprentissage qui pourrait en découler serait de construire une confiance en les autres, en la vie et finalement aussi en soi-même ; de se laisser vivre au lieu de contrôler ou de faire confiance au lieu de se méfier. Cependant, cela signifie aussi que ces personnes doivent acquérir la capacité de permettre aux autres d’être comme ils sont.

Les personnes à caractère psychopathique devraient apprendre à quel point cela fait du bien de retirer peu à peu son masque au lieu de se mettre continuellement en scène, et qu’il n’est pas humiliant de montrer de la faiblesse, de la vulnérabilité et de la peur ou de pleurer quand on est triste. Elles pourraient s’ouvrir à l’expérience que les aspects affectueux de la personnalité sont appréciés par autrui et que les autres aspirent à recevoir leur gentillesse.

Car, en effet, ces personnes ont souvent des talents particuliers. Elles peuvent enthousiasmer et motiver les autres et utiliser leurs possibilités et leur capacité de s’imposer pour des projets sociaux et pour améliorer le monde de multiples façons. Si elles surmontaient leur soif de pouvoir et si elles mettaient leur énergie à la disposition du bien commun, elles seraient une véritable bénédiction pour l’humanité. Peut-être qu’à la fin apparaîtrait même un grand cœur aimant et généreux. Et alors, il se produirait ce qu’elles espèrent tellement : les autres lèveraient les yeux vers elles, les admireraient et les aimeraient.

Toutefois, il y a un aspect qui représente un véritable obstacle à ce changement : en raison du puissant mur de surestimation de soi protégé par une armée de dogmes arrogants et de l'absence de sentiments humains cordiaux, il ne leur vient nullement à l'idée qu'elles devraient changer quelque chose en elles. Elles croient profondément tout faire correctement, et que tous les autres devraient les prendre comme des modèles à suivre pour que tout aille bien. Elles ne réalisent pas qu'elles avancent – symboliquement parlant – avec un char blindé dans le paysage spirituel des autres humains sans s'apercevoir qu'elles laissent derrière elles des paysages dévastés.

Je n'ai encore jamais vu aucun cas dans lequel un psychopathe avait conscience du fait que sa vie n'est qu'une mascarade dans laquelle il se ment à lui-même et blesse profondément les autres. Une amie guérisseuse m'a raconté un jour qu'un homme à structure psychique psychopathique de son cercle de connaissances était venu la voir parce qu'il venait justement de commencer une formation spirituelle, et que, suite à cela, il souhaitait en apprendre un peu plus sur son être intérieur. Ce faisant, elle parvint à briser son masque durant un instant. Pour la première fois et avec horreur, il vit sa manière d'agir à partir d'un angle différent et se retrouva allongé sur le sol, en larmes et profondément désespéré. Il regrettait infiniment ce qu'il avait fait à sa femme et à sa petite fille avec son comportement dominateur et ignorant. Mais, à peine quelques minutes plus tard, le masque s'était déjà reconstitué. Il retourna chez lui, insulta, comme d'habitude, sa femme et sa fille, et tout reprit sa place. La porte de la prise de conscience avait été refermée avec succès.

Ce comportement est typique. Quelquefois, une prise de conscience a lieu durant une fraction de seconde ; quelquefois, elle dure un peu plus longtemps. Mais elle ne dure jamais longtemps. Car s'opposent à cela des mécanismes de protection qui fonctionnent parfaitement bien et qui ne peuvent être interrompus que durant quelques instants.

Malgré tout, il y a d'innombrables cas où des psychopathes changent de comportement. Mais il y a une grande différence de qualité lorsqu'ils ouvrent réellement leur cœur, qu'ils parviennent à jeter par-dessus bord les anciens modèles, qu'ils commencent à comprendre et à aimer, ce qui signifierait des processus importants, longs et assurément émouvants. En général, ils se contentent de reconnaître qu'ils n'avancent plus avec leurs anciens comportements, et c'est ainsi qu'ils appliquent en quelque sorte un « plan B » comme nouvelle stratégie. Et même si on ne peut obtenir de leur part ni amour ni compréhension, il est absolument possible d'exiger qu'ils témoignent du respect et de l'estime.

Les recherches actuelles sur le cerveau nous montrent que c'est réellement ce que nous pouvons obtenir de mieux. Les scientifiques sont d'accord depuis longtemps sur le fait que la capacité de comprendre les autres intuitivement va de pair avec la résonance neurobiologique qu'ils provoquent en nous. Le neurobiologiste et médecin Joachim Bauer écrit à ce sujet :

> « Pour comprendre les autres, nous activons les mêmes systèmes neuronaux avec lesquels nous vivons nos propres sentiments. C'est l'unique façon avec laquelle nous pouvons comprendre de manière émotionnelle. Les neurones miroirs permettent de "rejouer" sur notre propre instrument les sentiments, les actions et les intentions de l'autre. »

Les neurones miroirs nous poussent, par exemple, à bâiller lorsque d'autres le font ou à ouvrir la bouche lorsque nous donnons à manger à un petit enfant. Nous déformons douloureusement notre visage lorsque quelqu'un se blesse sous nos yeux. Mais les véritables psychopathes présentent une structure cérébrale altérée, et leurs neurones miroirs ont un comportement différent. Dans diverses expériences, il a pu être démontré que chez ces personnes, contrairement aux participants des groupes de contrôle, aucune stimulation particulière des neurones miroirs n'a lieu

lorsqu’elles voient des images ou des films dans lesquels d’autres personnes endurent des douleurs.

Nous ne savons pas encore jusqu’à quel point la structure du cerveau des personnes qui ne sont pas à considérer comme psychopathes au sens psychiatrique du terme, mais chez lesquelles on constate de nombreux signes de concordance, présente des différences. Une chose est toutefois certaine : la nature nous impose à tous d’importantes limites. En d’autres termes, selon Arthur Schopenhauer : nous pouvons faire ce que nous voulons, mais nous ne pouvons pas vouloir ce que nous voulons. Cela signifie que nous pouvons prendre des décisions dans le cadre de nos possibilités, mais que nous ne pouvons pas facilement sortir de notre cadre. Et cela n’est pas uniquement valable pour les personnes qui présentent des caractéristiques psychopathiques. Car si c’était aussi facile, nous pourrions nous libérer, ici et maintenant, de nos peurs, de nos colères et de toutes nos caractéristiques désagréables, et choisir une vie empreinte d’amour inconditionnel, d’harmonie et de confiance. Nous sommes « enlisés » dans notre structure, tout au moins jusqu’à ce que nous puissions clairement l’identifier. Ce n’est qu’ensuite que nous pouvons nous en dégager, petit à petit, avec beaucoup de prudence. Nous voyons encore une fois ici que, d’une certaine manière, nous sommes tous assis dans le même bateau.

Les psychopathes et l’amour

Goethe a dit avec sagesse : « N’est heureuse que l’âme qui aime. »

Peut-être direz-vous alors : « Oui, c’est exact, mais mon partenaire ne me permet absolument pas d’aimer comme je sais le faire et comme je le voudrais. Je veux tout donner et me perdre totalement en lui. Mais la seule chose que j’obtiens en retour est une succession de grands mots, des promesses vides et d’innombrables déceptions.

Qu’est-ce que je fais mal pour que mon amour ne reçoive pas d’amour en réponse, et qu’au contraire, il soit ridiculisé et même l’objet de moqueries ? S’il n’est pas capable d’aimer, pourquoi ne peut-il pas au moins respecter mes sentiments ? »

L’art de la séduction et la manipulation

> ***Nous étions tellement proches qu’il n’y avait plus de place entre nous pour des sentiments.***
>
> **Stanisław Jerzy Lec**

Celui qui aime un psychopathe ou qui vit avec lui n’a assurément pas eu la main heureuse. Même en l’absence de ce modèle, une relation durable et épanouissante est déjà bien assez difficile à construire. La plupart des gens pensent qu’un grand amour mutuel est un garant suffisant pour une relation parfaite. Pour ma part, je ne souscrirais pas à cette idée, car ce qui complique la relation dans la vie quotidienne est le fait que chacun porte en soi de nombreuses blessures psychiques qui exigent leur tribut. Si, par exemple, un partenaire est maladivement jaloux, ce délire détruira tôt ou tard le plus beau des amours. Ou s’il a une tendance colérique et qu’il se

montre vite emporté et furieux, il détruira ainsi imperceptiblement la tendresse et la passion de son partenaire. Seuls ceux qui sont conscients de leurs problèmes et qui les affrontent de manière lucide et offensive au lieu d'en rendre l'autre responsable ont une véritable chance de protéger leur amour.

Mais une prise de conscience aussi sensible est étrangère aux psychopathes. Nous savons qu'ils sont incapables d'admettre et de transmettre des sentiments de confiance. Non pas parce qu'ils ne le veulent pas, mais parce que leurs blessures psychiques et leurs particularités neuronales ne le leur permettent pas. L'amour généreux qui peut être déçu est bloqué, même si tout au fond d'eux-mêmes ils ne souhaitent rien plus ardemment qu'être enfin aimés et pouvoir être sûrs de ce sentiment.

Nous tous voulons être pour notre partenaire ce qu'il y a de plus important et de plus désirable. Nous avons tout autant besoin d'être aimés inconditionnellement avec toutes nos facettes de lumière et nos facettes d'ombre. Et nous avons le désir profond d'être acceptés tels que nous sommes, sans réserve.

Nous sentons tous que nous sommes des êtres exceptionnels, pleins de personnalité, de créativité et de beauté, mais aussi perclus de doutes, de peurs et de bien d'autres sentiments désagréables, en raison de notre histoire personnelle. C'est pourquoi nous désirons d'autant plus de la part de la personne que nous aimons qu'elle puisse nous offrir précisément ce que nous ne pouvons pas nous donner nous-mêmes.

D'ailleurs, qui est capable de s'aimer sainement soi-même, même lorsqu'il s'est fixé la barre trop haut et qu'il aimerait parfois se fuir lui-même ? Je n'ai jamais rencontré de ma vie une personne qui soit réfléchie et qui puisse affirmer cela à son propre sujet. C'est justement pour cela que la plupart des personnes souhaitent un partenaire qui soit justement là pour elles lorsqu'elles ne parviennent pas à s'aimer elles-mêmes inconditionnellement. Elles souhaitent qu'il leur apporte de l'espoir dans les

moments où elles en manquent, et qu'il leur montre le chemin lorsqu'elles l'ont perdu de vue.

Par exemple, les femmes qui sont satisfaites de leur corps sont très rares. D'ailleurs, qui peut se regarder tranquillement dans un miroir et accepter avec bienveillance ses kilos superflus ? Même ceux qui font tous les efforts du monde pour s'accepter n'échappent pas si facilement à leur juge intérieur. Et c'est justement pour cela que la plupart des femmes attendent de leur partenaire qu'il trouve beau et désirable chaque millimètre de leur corps. Voilà pour ce qui concerne les aspirations humaines.

Les psychopathes – surtout ceux qui ont d'importantes capacités manipulatrices – sont de véritables maîtres dans l'art de percevoir et d'identifier ces aspirations et ont un talent incomparable pour conquérir les cœurs. Il n'y a rien qu'ils aiment plus que le moment où, grâce à leur charme, leur interlocuteur commence à fondre dans leurs mains comme beurre au soleil. Ils se sentent alors quasiment des dieux.

Mais ce ne sont que de belles paroles, rien que des mots avec lesquels ils jonglent à la perfection. Le récepteur ne veut ni ne peut admettre que ce rêve prometteur qui s'empare de lui n'est qu'un jeu superficiel. Car il a le sentiment de s'être soudain réveillé en plein conte de fées, un peu comme Cendrillon que le beau prince charmant est allé chercher sous les yeux de sa méchante belle-mère pour l'emmener dans son château. Mais chez les psychopathes, les contes ne deviennent pas réalité. Ils ne sont et ne resteront rien de plus qu'un emballage trompeur qui ne promet pas de fin heureuse.

Maria a vécu un cas absolument classique à cet égard. C'est une quadragénaire vive, jolie, avec la tête pleine de rêves et de fantaisie. Rien d'étonnant à ce que son admirateur la convoitait comme un nouveau trophée.

« J'ai fait la connaissance de Johann lors d'un congrès. Il sembla beaucoup s'intéresser à moi. Déjà pendant la première conférence, il me regardait comme hypnotisé sans écouter les mots de l'intervenant. Pendant la pause,

il s’approcha de moi avec cette élégance timide qui lui est tout à fait propre et me demanda, d’une voix douce, si je croyais en la réincarnation. Il ajouta que pour la première fois de sa vie, il était certain qu’il doit y avoir quelque chose comme la réincarnation. Car ce n’est qu’ainsi qu’il pouvait s’expliquer pourquoi son cœur avait été si profondément bouleversé lorsqu’il m’a vue – ce qui ne lui était encore jamais arrivé – alors que nous ne nous connaissions pas.

Tandis qu’il parlait et parlait, il sembla totalement pénétrer en moi et se fondre en moi.

Les semaines suivantes se déroulèrent comme dans un rêve. Johann déclara que sa vie aurait été tellement merveilleuse s’il avait pu faire ma connaissance vingt ans plus tôt et à quel point il serait heureux aujourd’hui si nous avions eu des enfants ensemble. Il ajouta qu’il ne parvenait même pas à comprendre comment il avait pu mériter une femme aussi ravissante et merveilleuse. Il parlait de l’amour qui n’avait assurément encore jamais existé auparavant sous une forme aussi pure entre deux personnes sur cette Terre. Et il parlait et parlait et parlait encore. Et je commençai à croire que l’amour parfait et véritable existait en Johann. Je l’aimais de tout mon cœur. Avant lui, je n’avais pas même réalisé que je serais capable d’aimer autant.

La douleur qui s’empara ensuite de moi, de manière progressive mais constante, fut d’autant plus cruelle et me martyrisa presque jusqu’à la perte de conscience.

Car, très vite, il devint clair qu’aucune action n’allait suivre ces serments grandiloquents. Mais tout en moi se défendait encore d’accepter cela, et je commençai à chercher des modèles d’explication. Peut-être que cela aurait même pu fonctionner si ses tentatives maladroites de se justifier avec les prétextes les plus effarants n’avaient pas été d’un mauvais goût aussi monstrueux.

Par exemple, un soir, nous avions rendez-vous pour dîner ensemble. Je suis restée assise durant deux heures dans le restaurant et l’ai attendu, en vain, avant de retourner chez moi, déçue. J’espérais secrètement qu’il s’était

passé quelque chose qui lui fournirait une excuse suffisante pour ne pas s'être décommandé. Mais, le jour suivant, il m'offrit un « spectacle » impressionnant.

Il m'assura que juste avant de sortir chez lui, il aurait tout à coup réalisé que je suis tout simplement trop exceptionnelle pour que nous puissions nous retrouver le soir d'un jour ouvrable normal. J'aurais mérité que nos rencontres soient célébrées comme une sainte messe. Et ce n'est pas par hasard qu'on célèbre ces dernières le dimanche, l'unique jour saint de la semaine. C'est pourquoi il avait préféré rester seul chez lui, pour ne pas détruire la magie du moment, tout en étant profondément lié avec moi, de cœur à cœur.

Ainsi parlait Johann.

Avec le temps, j'en appris de plus en plus au sujet de ses tissus de mensonges. Parallèlement à cela, il perdit tout intérêt envers moi. Il voulait une femme qui, selon ses propres termes, lèverait les yeux vers lui – posté sur son piédestal – et non pas une femme comme moi, qui l'espionnerait.

Longtemps, je me sentis profondément blessée et touchée jusqu'à la moelle de mes os. Mais je ne savais même pas envers qui je devais être le plus en colère. Envers lui, pour son cinéma avec lequel il m'avait menée par le bout du nez comme une enfant, ou envers moi, pour avoir été idiote au point de tomber dans le panneau de ses déclarations. Il me fallut de nombreux mois pour surmonter ma douleur et pour comprendre que je n'avais pas à avoir honte. J'avais aimé. Aimé d'un cœur pur. Et mon amour n'avait été ni ridicule ni enfantin sous prétexte que je n'avais pas su déchiffrer les obscurs labyrinthes de son âme. »

Cet exemple montre à quel point il est facile pour certains psychopathes d'user de leur charme pour prendre leurs victimes dans leurs filets. Ce sont des voleurs d'âmes qui font beaucoup de promesses et en tiennent peu, ce qui d'ailleurs ne les dérange guère. La seule chose qui compte pour eux est le moment et le grand plaisir que leur apportent leurs conquêtes. Et ils sont très vite fatigués et ennuyés par leurs relations lorsqu'il n'y a plus rien à

conquérir. Naturellement, ils attribuent toujours et malgré tout à leur partenaire la culpabilité du fait que la relation ou le mariage n'ait pas fonctionné. Et souvent, ces derniers sont déjà tellement déstabilisés après des années d'humiliations et de confusions qu'ils ne parviennent plus à penser clairement, de sorte qu'ils vont jusqu'à assumer, tout au moins partiellement, cette responsabilité.

À l'instar de Maria, une cliente m'a raconté qu'au début de sa relation, elle a réellement cru avoir atterri au cœur d'un conte de fées. Son ami était une personne qui maîtrisait l'art de tout saupoudrer de poésie et de magie. Mais bientôt, elle s'aperçut du fait que la magie ne s'accommodait pas du quotidien et que son partenaire n'était rien d'autre qu'une bulle de savon narcissique et chatoyante.

Par exemple, lorsqu'elle rentra un soir tard du travail et qu'elle s'aperçut que le réfrigérateur était vide, elle l'appela pour le prier de lui rapporter une pizza. Il « omit » intentionnellement cette demande, car une pizza est quelque chose qu'il faut payer ; en revanche, il s'enthousiasma soudain au téléphone en songeant à des vacances communes en Italie :

> « Je viens d'avoir une idée, mon trésor. J'aimerais t'inviter à partir avec moi cet été en vacances en Italie. Rien que toi et moi. Nous irons chaque soir dans un *ristorante* romantique sur la plage, et bercés par les vagues, nous savourerons la meilleure pizza du monde. »

Il se perdit totalement dans ses descriptions oniriques, mais il ne rapporta pas de pizza pour dîner. Il se contenta d'inventer toute une série d'histoires pour le ventre affamé. Et, bien sûr, les vacances en Italie ne furent, elles aussi, qu'une bulle de savon qui éclata dès le lendemain.

Un autre jour, alors qu'elle avait une forte grippe, il ne lui fut malheureusement pas possible de lui rendre visite. Il argumenta qu'il ne pouvait en aucun cas prendre le risque d'être contaminé, parce qu'il devait être en forme pour faire son travail. Mais chaque soir au téléphone, il

insistait sur tout ce qu'il aurait aimé faire pour elle si cela avait été possible :

> « Mon trésor, je supporte à peine de ne pas pouvoir te soigner moi-même et de te voir dépendre de tes amies. Les pauvres n'ont aucune idée de ce dont tu as besoin. Elles ne savent même pas cuisiner correctement. J'aurais tellement aimé te préparer une petite soupe qui t'aurait immédiatement guérie. J'aimerais rester assis toute la journée au bord de ton lit et tenir ta main. Et toutes les heures, je secouerais tes oreillers et je te gâterais comme personne ne l'a encore jamais fait de toute ta vie. »

Oui, il prétendit qu'il aurait fait tout cela : qu'il « l'aurait » fait – car il ne l'a pas fait. En réalité, il ne vint pas une seule fois lui rendre visite de toute la semaine, passait ses soirées avec ses amis et l'appelait tard dans la nuit, durant dix minutes, pour lui raconter ce qu'il aurait tellement aimé faire pour elle.

Ces individus sont de grands héros en paroles : ils ne sont pas là quand on a besoin d'eux, mais ils ont toujours une maxime appropriée sur les lèvres. Lorsque, de surcroît, comme dans le cas que nous venons de décrire, ils brillent par leur absence et rabaissent ceux qui viennent offrir leur aide, tout cela devient très difficile à supporter. Cette relation ne dura pas non plus bien longtemps et laissa de profondes blessures psychiques.

Des variantes relationnelles d'un genre très particulier

Les psychopathes peuvent se montrer grandioses lorsqu'il s'agit de conquérir. Mais une relation peut leur sembler dangereuse lorsqu'elle commence à prendre des formes tangibles et qu'elle entraîne des liens et des obligations. Pour nombre d'entre eux, ce moment-là sonne le glas pour effectuer une retraite tactique et prendre la poudre d'escampette. Ils

cherchent alors toutes les raisons possibles pour mettre fin à la relation. Une stratégie très employée et perfide est celle des accusations et des reproches. Si le partenaire a, par exemple, besoin d'une grande proximité dans la relation, on lui reprochera désormais d'être « étouffant ». S'il s'intéresse à la vie de l'autre et lui demande souvent comment s'est passée sa journée, on lui dira volontiers, ensuite, qu'il ne fait qu'« espionner », etc. C'est ainsi que les faits subissent des distorsions et que le partenaire sans défense est rendu responsable de son propre comportement prétendument égoïste. Il est surtout regrettable que de nombreuses personnes ne comprennent pas cette dynamique et promettent de s'améliorer ou luttent contre des sentiments de culpabilité provoqués artificiellement.

Certains psychopathes font vivre tellement d'expériences douloureuses à leur partenaire que ce dernier n'en peut plus et se retire. Mais beaucoup d'entre eux ne sont pas même conscients de leurs propres mises en scène et se laissent eux-mêmes duper par leurs petits jeux.

Cela signifie-t-il que les psychopathes ne veulent jamais de relations stables ? En effet, ils n'en veulent pas vraiment, car au fond, ils ont plutôt une phobie des liaisons fermes et fuient les relations stables. Toutefois, cela ne veut pas forcément dire qu'ils aspirent tous à des relations successives, non contraignantes et instables. S'ils trouvent un partenaire qui les admire inconditionnellement, qui les vénère et qui leur laisse une grande marge de liberté, ils sont absolument capables de maintenir des relations sur une longue durée. Mais cela ne signifie en aucun cas qu'ils pourront s'abandonner et se livrer.

Il y a encore d'autres raisons qui peuvent les conduire à maintenir une relation sur une longue durée. Probablement parce que cela correspond à leur conception de la normalité sociale d'être marié, ou parce que leur partenaire leur offre une sécurité financière, parce qu'il est plus agréable d'avoir un soutien dans la vie quotidienne plutôt que de vivre seul, et parce que les divorces coûtent de l'argent, que les biens devraient éventuellement être partagés, etc.

Même dans les relations où l'échec émotionnel est avéré, ces relations stables peuvent quelquefois encore présenter de nombreux avantages pour eux.

Hans, un homme d'un certain âge avec une structure psychopathique marquée, a reconnu un jour en souriant d'un air malicieux :

> « Certes, je préférerais une vie captivante de célibataire, mais le mariage a aussi de bons côtés. Ma femme lave mes vêtements, va faire les courses, prépare mes repas et nettoie l'appartement. Et lorsque je serai vieux, elle me soignera.
> Est-ce que c'est mal de penser ainsi ? Non. Elle ne s'en rend même pas compte. De temps en temps, je lui offre un bouquet de fleurs pour lui inspirer le sentiment d'être quelqu'un de spécial. »

Mais que se passe-t-il lorsque deux psychopathes se retrouvent dans une relation ? Même si de telles relations sont rares, il arrive que des choses inattendues se produisent dans la vie. Et dans de tels cas s'ouvrent des gouffres aux profondeurs abyssales. De grandes humiliations et de dures batailles avec de profondes blessures sont alors à l'ordre du jour. J'ai déjà plusieurs fois été le témoin de telles luttes de pouvoir qui sont à peine descriptibles avec des mots.

Mais il y a aussi des personnes qui se trouvent dans des situations de grande dépendance et qui se soumettent à tel point aux attentes de leurs partenaires malades qu'elles ne font plus qu'exécuter leurs souhaits pour ne pas être quittées ou pour obtenir un peu de reconnaissance. Face à un comportement aussi dévoué, le psychopathe peut souvent construire un certain niveau de confiance – ou mieux encore : de fiabilité calculée. Mais cela ne veut en aucun cas dire qu'il aime ou estime son partenaire, ni qu'il lui restera fidèle. Cela signifie seulement qu'il se sent en sécurité et qu'il parvient probablement à l'utiliser pour ses objectifs. Rien de plus. Dans un tel cas, il peut tout à fait accepter superficiellement l'idée d'un mariage ou d'un partenariat.

Mais que leurs partenaires sacrifient leurs propres besoins pour trois fois rien ne me semble aucunement être un chemin acceptable. La vie de chacun est trop importante pour oublier ses propres besoins. Notre responsabilité première n'est pas une responsabilité envers les autres, mais envers nous-mêmes. Si nous vivons totalement la vie d'un autre, nous jetons probablement la nôtre à la poubelle.

Je me souviens d'un client qui me racontait qu'il avait cru, durant des décennies, que sa femme l'aimait. Lorsque je lui ai demandé pourquoi il en était tellement sûr, il a répondu qu'il est naturel de s'aimer dans un couple marié. Il exécutait sans jamais la contredire tous les ordres qu'elle lui donnait. Ainsi, tout semblait être parfait dans la vie quotidienne. Mais le jour où il commença à exprimer quelques besoins mineurs, une guerre inexorable éclata, qui lui dévoila la triste vérité : il n'avait été accepté que parce qu'il s'était soumis durant toutes ces années où ils avaient vécu ensemble. Aucune trace d'amour, pas même l'ombre d'un véritable amour. Totalement abasourdi, il raconta une conversation au cours de laquelle sa femme lui avait dit ouvertement :

« Il n'y aura d'amour de ma part que si tu te tiens à nos accords. »

Le mot « accords » était une gentille minimisation, car il s'agissait, en réalité, d'exigences clairement définies. S'il voulait un peu de tendresse, il devait au minimum commencer par ranger le grenier ou la cave ou faire autre chose d'important pour elle. Comme on peut le constater, cette femme ne sait vraiment pas grand-chose de l'amour. Ce qu'elle considère comme de l'amour n'est rien d'autre qu'un moyen de paiement avec lequel elle verse des honoraires pour l'adaptation et la subordination de son mari. L'amour est un cadeau du cœur. On ne peut pas le forcer, ni l'acheter, ni le négocier. Tout comme on ne peut pas le retenir lorsque le cœur en déborde.

Certes, les exemples présentés ici sont douloureux, mais ils sont encore relativement inoffensifs si on les compare aux relations dans lesquelles interviennent aussi d'importantes pulsions agressives et nettement plus de

froideur. Les partenaires de telles personnes terminent non seulement le cœur brisé, mais souvent, ils ont aussi perdu leur confiance en eux-mêmes, ils sont fortement endettés et ne voient leur vie que comme un immense champ de ruines. J'ai choisi de renoncer à présenter de tels exemples, parce que ces impressions – même si on ne connaît pas les personnes concernées – sont très dures et qu'on ne parvient que difficilement à se détacher de ces images.

Pour terminer, j'aimerais encore répéter une merveilleuse pensée de Maria, qui, après sa relation tragique, lui a permis de trouver, en quelques mois, le chemin d'une nouvelle vie, empreinte de joie et d'espoir :

> « La bonne nouvelle est que, même si Johann a été incroyablement blessant envers moi, un monde magnifique avec des gens aimants et des choses merveilleuses m'attendent dehors. Je n'ai aucune raison de me noyer dans le chagrin. Par moments, je sens que ma vie revient doucement vers moi. »

Il y aura assurément un nouveau commencement pour elle. Et comme elle a beaucoup appris à partir des expériences qu'elle a vécues, elle pourra certainement mieux faire la distinction dans sa prochaine relation entre illusion et réalité.

Elle n'a pas à se reprocher de n'avoir pas vu la vérité dans le passé. Personne ne doit avoir honte d'un grand cœur plein d'amour et de confiance.

Que se passe-t-il lorsqu'un psychopathe est quitté ?

> ***Il est plus facile de venger une vexation que de la supporter.***
>
> **Léon Tolstoï**

Le psychopathe est, en règle générale, celui qui quitte, et non pas celui qui est quitté. Les individus qui présentent cette inclination sont bien trop fiers pour accepter sans se battre une décision qui a été prise contre eux. Ils ne parviennent pas à pardonner le fait d'avoir été abandonnés, en d'autres termes, d'être les perdants du « jeu », car perdre la face blesse leur orgueil. En outre, ils considèrent leurs partenaires comme une sorte de bien privé et eux seuls peuvent décider du destin de ces derniers.

J'ai entendu parler d'un homme qui est entré dans une colère sans bornes lorsque sa femme l'a quitté, alors que lui-même s'était déjà cassé la tête sur la meilleure manière de se débarrasser d'elle. Il était fou de rage :

> « Je ne laisse personne me renvoyer. C'est encore et toujours moi qui décide quand mettre fin à ma relation. »

Ces personnes ne peuvent pas accepter les décisions de leurs partenaires sans réagir et mettent tout en œuvre pour les prendre au dépourvu et les faire revenir. Les manières de procéder les plus prometteuses consistent, en premier lieu, à susciter des sentiments de culpabilité pour le chagrin qui leur aura prétendument été causé ou à susciter de la pitié pour leurs sentiments si terriblement blessés, le tout combiné avec des promesses volubiles de nouveaux commencements. Souvent, des surprises et de gros cadeaux viennent souligner ces propos. Si ces tentatives échouent, ils pourront aussi proférer des menaces. Les personnes dont le potentiel d'agression est élevé intimident leurs partenaires au premier signe de séparation avec de la violence psychique ou physique.

Mais on peut aussi leur résister si on connaît leurs points faibles. L'incapacité de gérer l'humiliation subie est un point faible que l'on peut utiliser pour se protéger d'éventuelles campagnes de vengeance. Si un psychopathe craint que l'attaque qu'il a prévue entraîne pour lui des conséquences négatives tangibles, il prendra très probablement de la distance par rapport à une telle idée. Par conséquent, ça vaut absolument la peine dans de tels cas de faire montre de courage, de lui montrer ses limites

en faisant preuve d’assurance et de lui expliquer que « sa veste » prétendument immaculée comporte des taches dont la présentation à des tiers lui serait extrêmement défavorable.

Irmgard m’a raconté fièrement qu’elle a réussi pour la première fois à clouer le bec de son mari après leur séparation, ce qu’il n’aurait jamais attendu d’elle. Car il partait, bien sûr, du principe que ses menaces bien conçues continueraient de faire effet. Ainsi, il disait :

> « En fin de compte, je ne suis pas coupable de notre séparation. Tu es la seule à devoir en répondre. C’est la raison pour laquelle il va de soi que je garderai la maison et les économies. Si tu me causes des problèmes, tu ne seras plus en sécurité, ni toi ni ta famille, et tu devras t’attendre au pire. Je dirai à ton employeur quelle putain tu es. Et je raconterai à ta famille et à tes amis des histoires tellement atroces que personne ne voudra plus jamais te voir. »

Irmgard s’attendait à un discours de ce genre, car elle connaissait depuis longtemps les manœuvres de son mari. C’est pourquoi elle le fit prier par son avocat de présenter des justificatifs fiscaux dont elle savait qu’ils n’existaient pas dans sa comptabilité, et le menaça en outre de poursuites en diffamation. Tout cela lui imposa tellement de respect qu’il ne prit pas le risque de mettre à exécution les attaques prévues. Il n’était courageux que dans l’offensive, mais plus du tout lorsqu’il s’agissait d’« encaisser ».

Il est vraiment très regrettable de devoir recourir à de telles stratégies, mais, dans certains cas, c’est l’unique moyen de se protéger contre de grands dommages et de profondes douleurs émotionnelles.

Celui qui souhaite se séparer d’un psychopathe peut également utiliser la tactique efficace suivante : faites en sorte de ne plus avoir le moindre attrait aux yeux de votre partenaire. Dans les jours et les semaines qui viennent, montrez-vous indifférent à sa personne, mais aussi mort d’ennui de manière générale, las, non impressionnable, etc., et évitez toute information

personnelle, mais aussi tout reproche. Négligez dans la vie quotidienne tous les domaines qui sont importants pour lui. Alors, lorsqu'il ne se sentira plus pris en compte, que ses besoins ne seront plus satisfaits et qu'il entendra de surcroît des phrases comme :

> « Je ne sais pas non plus ce qui m'arrive » ; « Je ne me connais plus moi-même » ; « Rien ne me fait plus plaisir » ; « Je préférerais être seul ».

ou, s'il voit ses propres propos répétés :

> « Tu as raison, je suis ennuyeux » ; « C'est vrai, je ne suis qu'une personne insignifiante » ; « Je suis quelqu'un qui inspire la honte » ; « Tu mérites mieux » ;

etc.

il ne se sentira pas directement rejeté en tant que personne.

De plus, il luttera moins pour vous que pour quelqu'un qui lui offrirait de l'attention, qui répondrait à ses besoins et qui lui accorderait de l'importance. Auprès du cercle d'amis et du cercle de connaissances, il pourra invoquer comme motif de séparation votre mauvais état d'esprit et se disculper ainsi.

Comme nous l'avons déjà évoqué, un psychopathe considère son partenaire comme sa propriété privée. Et cela fait une grande différence selon qu'il perde une antiquité de grande valeur ou une vieille casserole. Plus son partenaire l'ennuiera, plus facilement il le laissera partir, parce qu'il sera saisi par l'envie de chercher une nouvelle victime qui lèvera vers lui un regard admiratif. Car il considérera tout ce qui ne lui est pas utile comme un fardeau ou un boulet. Il ne se transformera assurément pas en bon Samaritain.

La sexualité

Nous sommes tous contraints de vivre avec nos déceptions – quant à moi, il me faut dormir avec les miennes.

Al Bundy

Ceux qui ont une relation avec un psychopathe (je parle ici, à nouveau, surtout du genre masculin) n'expérimenteront assurément pas de sexualité satisfaisante. Bien sûr, un grand talent d'acteur et un charisme hypertrophié peuvent cacher certains aspects. Mais comme les psychopathes ne peuvent pas ressentir de véritables sentiments et qu'ils sont mus par un besoin de contrôle et un comportement de domination, ils utilisent justement la sexualité comme un jeu de pouvoir. En psychologie, on part du principe que les psychopathes ont une vie sexuelle banale.

Les psychopathes ne connaissent pas les véritables sentiments d'amour et d'attachement, c'est pourquoi ils ne parviennent pas non plus à se laisser guider par leur cœur. Ils adorent, en revanche, le plaisir de conquérir et celui de dominer. Mais lorsqu'ils ont du succès dans leurs conquêtes, ils finissent assez rapidement par trouver cela ennuyeux. C'est la raison pour laquelle beaucoup d'entre eux préfèrent la façade d'un mariage durable, parce qu'il leur offre une base sûre pour vivre une succession permanente d'aventures.

Voici ce que Kerstin me raconta au sujet de son frère :

> « Mon frère ne rate aucune opportunité pour draguer des femmes, absolument aucune. Il peut et doit séduire chaque femme. Même celles qui ne lui plaisent en rien. Il dit que dans de tels cas, il lui faut boire deux bières de plus que d'habitude pour oublier cet aspect. Il utilise les femmes comme des trophées pour son ego et s'en vante. Avec son comportement, il inflige des blessures non seulement aux âmes de ses victimes, mais aussi à leur réputation. Il se sent alors particulièrement fort face à ses amis, et il étale tous les détails en leur

racontant comment les femmes fondent littéralement dans ses mains et lui sont totalement soumises. »

Il ne comprendra jamais que les femmes le trouveraient toutes absolument répugnant si elles devinaient ses intrigues et ses motivations bestiales. Mais comme il ne réfléchit pas et qu'il se trouve tout simplement imbattable, il reste enfermé dans son illusion et continue de « consommer ».

Il en va tout autrement lorsque deux psychopathes « font » l'amour. Hans, que j'ai déjà mentionné dans le chapitre précédent, parlait tout à fait ouvertement de ses désirs sexuels :

« Ce que je désire le plus, ce sont des femmes jeunes et craquantes. Mais il m'arrive aussi de faire l'amour avec ma femme, même si je m'ennuie copieusement en le faisant. Je m'imagine alors que quelqu'un d'autre est allongé à côté de moi. Que voulez-vous ? Nous devons tous faire des sacrifices. »

De son côté, sa femme tient des propos très semblables à son groupe d'amies :

« Quand mon mari veut faire l'amour avec moi, je me sens dégoûtée. Dans de tels cas, je vais me coucher particulièrement tard, parce que, la plupart du temps, il se sera déjà endormi. Mais il arrive qu'il soit encore réveillé. S'il me sollicite alors, je me retourne simplement sur le côté et je pense à autre chose en comptant les moutons. Et puis, à un moment, je fais semblant d'avoir un orgasme pour qu'il soit content. »

Pour ceux qui sont sains d'esprit, une telle relation est un cauchemar, mais pour ces deux personnes, c'est visiblement une solution valable au quotidien.

Bien sûr, toutes les relations avec de telles personnes ne sont pas forcément aussi effarantes. Celles qui ont une grande maîtrise de l'art de la manipulation prennent parfois un grand plaisir à jouer la comédie. Mais

cela reste justement une comédie, même si elle est probablement fort bien interprétée.

Celui qui vit ou a vécu une relation émotionnelle malheureuse avec une personne insensible peut se consoler avec l'idée que le temps joue contre elle. Car elle aussi vieillit, et ses conquêtes – tout comme la vanité qu'elle en retire – sont, par conséquent, de plus en plus difficiles et de plus en plus rares. Elle utilisera assurément tous les moyens pour continuer d'attirer des femmes nettement plus jeunes, mais elle apprendra qu'elle devra payer cher pour cela. Et lorsqu'elle sera devenue vieille, elle s'apercevra du fait qu'on ne peut pas acheter de vrais amis ni de compagnons de vie.

En règle générale, les femmes présentant des tendances psychopathiques ne sont pas atteintes de délires sexuels. Une raison pour laquelle elles ont des problèmes à atteindre un orgasme est l'absence de lien avec leur propre féminité, tout comme l'incapacité de se laisser aller et de s'abandonner. Mais, lorsque l'acte sexuel ne peut pas être évité, elles l'utilisent volontiers pour imposer leurs souhaits. Ainsi, elles peuvent obtenir tout ce qu'elles ne recevraient pas si facilement sans sexe.

Elles considèrent alors tout cela d'un point de vue purement sportif. Gabi, l'une de ces femmes, raconta un jour lors d'une pause-café qu'elle simulait des orgasmes à son mari et qu'elle le faisait de manière totalement convaincante. Et après l'amour, elle lui demandait chaque fois très fièrement : « Alors ? J'étais comment ? »

Pour de telles personnes, tout est une question de mise en scène, et souvent, elles ne font même pas beaucoup d'efforts pour le cacher.

Les parents à structure psychopathique

Il existe des parents qui enveloppent
leurs enfants de mensonges,
mais qui les frappent ensuite,
comme pour leur extorquer la vérité.

Manfred Hinrich

Cependant, ils se plaignent plus tard de ne pas susciter l'admiration et de ne pas être pris pour de formidables modèles à suivre.

La chaleur du nid : une denrée rare !

Les enfants qui grandissent avec des parents psychopathes ou dans une famille avec un parent psychopathe sont confrontés à une tâche particulièrement difficile. Car le besoin naturel de tout enfant est d'être inconditionnellement aimé, soigné et protégé. Le souhait des enfants est de naître dans un monde où ils sont désirés et intégrés. Ils veulent grandir dans le bonheur et l'insouciance. Ces besoins fondamentaux nous sont propres à tous et ne peuvent être remplacés ni compensés par rien d'autre. Tout le bonheur et toutes les aspirations d'un enfant sans défense reposent dans les mains de ses parents ou des personnes qui sont responsables de lui.

Cependant, ces besoins constituent aussi un terrain favorable pour de multiples problèmes. Car les personnes qui ont cette inclination prononcée ont perdu toute connexion avec leurs sentiments profonds. Cela les protège et leur évite de répéter indéfiniment les déceptions qu'ils ont expérimentées pendant leur enfance. Elles ne sont certainement pas conscientes de leur incapacité à montrer ou à ressentir de véritables sentiments. Leurs enfants

naissent et grandissent avec une émotivité d'une grande profondeur ; mais ces parents les arrachent peu à peu de leur monde empli de magie et de rêves et les confrontent fatalement avec leurs propres blessures et leurs déficits psychiques.

J'ai eu l'occasion d'observer un cas grave lorsque j'ai rendu visite à une amie à l'hôpital, après son accouchement. Sa voisine de chambre admonestait déjà rudement son nouveau-né parce qu'il ne voulait pas boire à son sein : « Ma chère demoiselle, si tu penses pouvoir me tyranniser avec ton entêtement, tu verras très vite à quel point tu t'es trompée. »

Lorsqu'elle vit les visages effarés des gens autour d'elle, elle ajouta d'un ton assuré : « Cette petite doit comprendre dès le départ qu'elle n'obtiendra rien de ma part avec un tel comportement. »

Cette mère avait interprété la réaction de son nouveau-né, probablement en raison de sa propre insuffisance psychique, comme un refus conscient exprimé contre sa personne, en conséquence de quoi elle l'avait non seulement menacé, mais en avait aussi exigé une compréhension cognitive impossible. C'était monstrueux.

L'important manque de compréhension et d'amour des psychopathes ainsi que leur incapacité à ressentir les sentiments de leurs enfants provoquent inévitablement d'amères déceptions et des rejets. Si leurs enfants se révoltent contre cela, ils devront souvent entendre des phrases comme :

> « Ne sois pas si susceptible » ; « Qu'est-ce qui te prend ? » ; « Il faut te traiter comme si tu étais en sucre ? » ; « Allons, il faut te ressaisir ! » ; « Il serait temps de t'endurcir un peu » ; « Mais arrête donc de chialer comme ça ! » ; « Tu te vexes pour un rien ! » ; « Arrête de faire l'enfant ! » ; « Lorsque j'avais ton âge… » ;
>
> etc.

Ils érigent leurs propres faiblesses en vertus et préfèrent être injustes avec leurs enfants en les culpabilisant. Ainsi, ces enfants grandissent avec

d’importants déficits émotionnels qui affectent tous les niveaux de leur vie. Tout amour tendre et empreint de confiance leur est refusé, et, de surcroît, ils sont contraints de lutter contre la profonde blessure de leurs parents. Car celui qui se sent facilement trahi, qui est méfiant, imprévisible, etc., fait preuve d’un comportement extrêmement ambivalent.

Il faut ajouter à cela que de tels parents ont une prédilection pour les promesses et les grands mots. Ils promettent monts et merveilles, même lorsqu’ils savent qu’ils ne s’y tiendront jamais. Ainsi, ces enfants sont contraints de supporter les blessures psychiques de leurs parents, alors qu’ils n’y sont absolument pour rien. Que se passe-t-il alors avec eux ?

Ils sont sans défense, parce qu’ils ne savent rien des structures et des modèles profondément enfouis dans le subconscient de leurs parents. Ils pensent que toutes les expériences désagréables sont dirigées contre eux, contre leur propre personne. Ils sont fermement convaincus de ne pas être dignes d’être aimés et de ne pas mériter que les promesses soient respectées. Ils pensent, par conséquent, que leur propre personne, avec tous les besoins qui en font partie, n’a pas véritablement le droit de vivre.

Le dogme qui s’installe profondément en eux et qui caractérise toute leur vie est le suivant :

Je ne suis pas assez bien.

Tania m’a décrit la profonde douleur que son fils a dû endurer en raison de son père anormal :

> « La dernière fois que nous avons eu des nouvelles du père de Christian, ce fut à l’occasion de son huitième anniversaire. Puis il a disparu. Quatre ans plus tard, il s’est soudain manifesté au téléphone et, plein de repentir, il s’est excusé pour son comportement impardonnable. Il voulait réparer tout cela et inviter Christian à passer des vacances de camping ensemble. Le petit était si indiciblement heureux que son père se soit à nouveau manifesté et qu’il veuille, de surcroît, partir en vacances d’aventures avec lui qu’il en dansait

presque de joie. Cette perspective me provoqua de violents maux de ventre, mais je ne voulus pas refuser ce bonheur à mon fils.

Durant les trois semaines suivantes, il y eut plusieurs conversations téléphoniques pour régler tous les détails, et, enfin, le jour tant attendu du départ arriva. Dès le petit matin, Christian s'assit dans le salon avec son sac à dos et son équipement de camping flambant neuf et regarda par la fenêtre… jusqu'au soir. Son père ne vint pas et ne se manifesta pas non plus.

Mais arriva un moment où je ne parvins plus à le tranquilliser ; il pleura des heures durant, jusqu'à s'endormir enfin d'épuisement. En pleine nuit, il vint dans ma chambre à coucher et me dit que son papa était certainement mort, parce que sans cela, il serait venu ou il aurait au moins appelé. Je fis tout mon possible pour le consoler aussitôt, et lui assurai que son papa était encore en vie. Mais, à ma grande surprise, il ne voulut justement pas entendre ces mots. Il se fâcha terriblement contre moi et me dit qu'il en était totalement certain et que ce n'était pas si grave, puisque de toute façon, son père n'était jamais là. »

La manière dont Christian s'est « raconté la situation » est un phénomène répandu. Visiblement, face à une telle impuissance, il est plus facile de supporter une perte quand elle s'explique par la mort que de devoir affronter le constat amer de sa propre absence de valeur aux yeux de l'autre, car cela blesse profondément l'âme. Pour le père psychopathe, tout cela n'avait pas la moindre importance. Il se manifesta à nouveau, comme prévu, quelques années plus tard et affirma qu'il avait enfin réalisé à quel point son fils était important pour lui. Quel dommage qu'il n'ait jamais compris que la vie ne tourne pas seulement autour de ses divertissements personnels, et que son fils aurait eu besoin d'un père fiable.

Mais cette fois, il arrivait trop tard. La douleur que le garçon avait endurée était trop grande. Il ne voulut plus jamais revoir son « géniteur » – car c'est ainsi qu'il l'appela désormais.

Le cas de Theresa est tout à fait différent. Elle m'a raconté que son père l'avait humiliée continuellement durant toute son enfance et qu'il n'avait pas raté la moindre occasion pour détruire sa propre confiance en elle. Il la battait, la grondait pour n'importe quel détail, ne l'appelait jamais par son nom et créait constamment des situations dans lesquelles elle ne pouvait que perdre. Détruire sa fille sur le plan émotionnel lui provoquait une profonde satisfaction. Il utilisait aussi les occasions les plus insignifiantes au quotidien pour exercer sa tyrannie :

> « Je devais, par exemple, souvent aider à cuisiner. L'une de mes tâches était de préparer la salade. Mais pas une fois, mon père ne fut satisfait de ma préparation. Si j'y mettais plus de feuilles de l'extérieur de la salade, il prétendait que cela rendait la salade immangeable, parce qu'elle avait alors "un goût de cuir". Mais si je mettais moins de feuilles de l'extérieur, il disait qu'il manquait du vert à la salade, c'est-à-dire justement la partie la plus favorable à la santé et la raison pour laquelle on mange de la salade. Il en allait, bien sûr, de même pour la préparation de la vinaigrette. Je pouvais me donner tout le mal du monde, j'étais définitivement trop idiote pour la réussir.

Et pour la pâtisserie non plus, je ne parvins jamais à répondre aux normes qu'il avait lui-même inventées. Le gâteau marbré, par exemple, n'avait jamais le motif correct. Et, comme chacun sait, on mange aussi avec les yeux, de sorte que l'apparence est tout aussi importante que le goût. Ainsi, alors qu'il jetait un sourire méprisant par-dessus mon épaule pendant que je préparais le gâteau, mon père savait d'avance que mon dessert n'avait aucune chance de réussir. Selon lui, il me manquait pour cela la capacité d'effectuer ce geste de la main dont on a besoin pour mélanger la pâte claire et la pâte foncée dans le moule. Puis, au moment de découper le marbré, il prenait un immense plaisir à constater que ses pires craintes avaient été fondées. Dommage que, ce faisant, il ne se soit jamais vu dans un miroir, car il aurait assurément été effaré par son sourire laid et diabolique. »

Il est, bien sûr, inutile de mentionner que Theresa n’a jamais réussi à convaincre son père de mélanger lui-même la pâte, afin de lui présenter l’exemple à suivre. Il n’allait tout de même pas se mettre dans une situation délicate ! D’une part, il ne savait pas comment il fallait procéder, et d’autre part, son seul et unique objectif était de la harceler.

Ce qui était paradoxal dans son comportement est qu’à d’autres occasions, il reprochait à Theresa de ne pas être devenue une personnalité que les gens pourraient admirer. Il ne voyait absolument pas que tout cela était dû à ses propres mérites, parce qu’il avait contrecarré la moindre tentative de sa fille de devenir un peu plus sûre d’elle.

Lorsque Theresa quitta la maison familiale, elle se sentit comme une fine boule de verre qui s’était brisée en des milliers de morceaux. Ce n’est que de nombreuses années plus tard qu’elle parvint à comprendre que la personne forte n’était pas son père, mais elle-même, car sans cela, elle n’aurait pas été capable de survivre à toute cette folie. Et, petit à petit, elle parvint à se libérer de ces sentiments négatifs et à découvrir sa propre force grâce à de profonds processus de guérison.

Chacun peut apprendre à se libérer de son Moi parental interne et à prendre le chemin vers son propre et véritable Soi. Même ceux qui n’ont pas eu de parents sans scrupule et de la pire espèce ont probablement vécu suffisamment de carences qui les ont empêchés d’avoir une vie légère et insouciante. Chaque personne peut, à tout moment, commencer à se libérer des images destructrices de ses propres parents qui l’ont empêchée de constater à quel point elle est, en réalité, merveilleuse. Même ceux qui ont longtemps cru ne pas pouvoir se défendre contre cela peuvent commencer aujourd’hui et maintenant.

Il s’agit de nous défaire des vieux schémas qui nous ont blessés et limités et de prendre nous-mêmes nos vies en mains. Personne ne peut modifier rétroactivement son enfance. D’ailleurs, il ne s’agit pas de cela. Mais un

adulte peut décider de se libérer de ces humiliations et limitations et d'emprunter le chemin de la guérison – ou de rester emmuré dans le passé.

Les personnes qui se protègent surtout par des mécanismes défensifs psychopathiques ont elles-mêmes vécu des choses terribles avant de revêtir cette cuirasse. Cela n'excuse pas leur comportement et ne signifie en aucun cas qu'il faut continuer de se laisser dominer par eux. Mais cela montre que leur comportement est lié à leurs propres carences et n'a rien à voir avec un manque de valeur des autres.

Franziska a réussi à se libérer de ce piège de manière exemplaire :

> « Mon père ne pense qu'à lui-même, même s'il s'efforce continuellement de projeter vers l'extérieur l'image d'une personne sociable. Il y a quelques années, il m'avait offert une importante somme d'argent, tout en effectuant de grands gestes. Tout d'abord, je ne parvins pas à croire qu'il n'y avait aucun hic dans cette histoire, parce que la générosité et le désintéressement n'allaient absolument pas avec lui. Et, malheureusement, j'avais raison. Car très peu de temps après, il me demanda sans gêne et sans détour de le lui rendre.

Je n'ai jamais su quelle était la véritable raison pour laquelle il avait voulu me laisser son argent pour une courte durée, et je ne le saurai probablement jamais. Après coup, j'imagine qu'il avait peut-être simulé ce don parce qu'il pouvait en retirer un avantage fiscal ou parce que son compte ne devait pas présenter de crédit durant une courte période. C'était probablement quelque chose de ce genre. Car tout ce qu'il a fait pour mes frères et sœurs et pour moi jusqu'à aujourd'hui a toujours été sans scrupule et à son propre avantage.

Par exemple, il y a plusieurs années, lorsque nous avons rénové notre maison et que la banque n'allait nous prêter qu'une partie du capital nécessaire, il nous proposa généreusement un prêt privé. Mais le taux d'intérêt était le double du taux habituel de la banque. Et il se fit inscrire comme propriétaire au registre foncier. Il n'eut pas le moindre scrupule de profiter de notre situation difficile, au contraire, il se glorifia encore devant

toute la famille, affirmant que les pères comme lui qui viennent toujours en aide à leurs enfants d'une manière aussi désintéressée sont extrêmement rares. Il omit cependant d'ajouter qu'il se comportait comme un usurier et que cela lui rapportait de l'argent. Mais il ne s'était encore jamais encombré de bagatelles. C'est étrange qu'il n'ait jamais eu honte de ses innombrables tentatives miteuses de profiter de nous, tandis que nous nous sentions ainsi de plus en plus nuls.

Avec le temps, j'appris cependant à ne plus tout accepter sans broncher. Certes, je n'ai pas réussi à faire en sorte que mon père prenne conscience de son comportement – d'ailleurs, après tout ce qui s'était passé, je ne le voulais plus non plus. Mais j'étais passée d'une posture de victime sans défense à celle d'une femme sûre d'elle-même. Et aujourd'hui, je sais que je n'ai pas besoin de lui, tandis que lui a besoin de moi. Et cela me fait du bien, en particulier parce que je le lui ai fait savoir. »

Franziska a compris qu'elle ne pourra jamais changer son père, parce que la base émotionnelle nécessaire lui fait défaut. Mais elle a pu se protéger contre de nouvelles humiliations et vexations et faire preuve de courage. Elle a surtout pris beaucoup de plaisir à le battre avec ses propres armes lorsqu'il y avait des querelles. Nous reparlerons d'elle un peu plus tard.

Le psychopathe et moi

Lorsque nous refusons des expériences, nous refusons la vie – autrement dit, notre propre vie. Tant de personnes expriment leur profond souhait de découvrir le but de leur vie. Je leur réponds alors : le but est la vie elle-même. Que pourrait-il y avoir d'autre que le moment présent avec tout ce qui en fait partie ? C'est notre conception de ce qui doit être qui nous occulte la vision de ce qui se passe en cet instant. Le psychopathe, en tout cas, vous offre une immense possibilité de vous connaître vous-même.

Qu'arrive-t-il aux victimes ?

> ***Un profond désespoir transforme l'âme***
> ***en une immense steppe où plus rien ne pousse.***
>
> **Proverbe français**

En d'autres termes, qu'arrive-t-il aux victimes qui ne parviennent pas à se défendre et qui endurent ces harcèlements ? Toute personne qui est confrontée à un psychopathe pendant une longue durée est profondément désespérée et se sent livrée à cette folie sans aucun espoir de salut. Personne ne peut supporter sans dommage toutes ces pensées contradictoires, perfides et confuses. Et cette personne fait d'autant plus d'efforts pour rétablir l'ordre par des explications et des justifications. Elle veut absolument se libérer de la culpabilité qu'on lui assigne ou croire que l'injustice qui lui a été faite ne pouvait reposer que sur des malentendus ou sur un manque d'informations ou de connaissances.

Mais il est impossible d'influencer ces idées embrouillées avec la logique, parce qu'elles sont totalement dénuées de raison. Comme les personnes

ayant une bonne santé émotionnelle ne parviennent pas à croire qu'il existe des gens qui ne possèdent pas de réelle compassion et qui attaquent les autres intentionnellement et de manière planifiée, elles cherchent même des excuses à ce comportement condamnable.

Une relation de longue durée avec de tels individus, peu importe à quel niveau elle a lieu, anéantit les propres ressources, détruit même ce qui est beau et confiant dans la personne et ne laisse que des terres brûlées. Cette souffrance ne cesse pas tant que l'on reste dans l'environnement de ces individus.

Ceux qui ne connaissent pas les modèles psychopathiques comme tels et qui n'ont pas appris à les évaluer et à les affronter de manière adéquate mettront automatiquement ces agissements destructeurs en rapport avec leur propre personne et tenteront encore et encore de se défendre et de s'expliquer – une attitude qui ne sera interprétée que comme une faiblesse supplémentaire. Ce sont justement les personnes qui ressentent facilement des sentiments de culpabilité qui sont des proies très convoitées, car, avec cette fragilité consistant à assumer rapidement la culpabilité, elles tombent « toutes cuites dans le bec » de leur agresseur. Susciter des sentiments de culpabilité, puis en abuser pour leurs intérêts est la grande spécialité des psychopathes. Et leurs victimes s'empêtrent plus encore dans des sentiments d'imperfection.

La spirale continue de tourner, et le propre affaiblissement favorise plus encore le plan malveillant de l'agresseur. Car ce dernier sent, avec une intuition infaillible, chaque point faible de sa victime, aussi petit soit-il, et en profite sans vergogne.

La réaction erronée

Si, dans un bac à sable, un enfant arrache un seau de la main d'un autre, il apprendra très vite que l'autre enfant se fâchera et lui donnera peut-être même un coup de pelle. Et il s'en souviendra. Pour l'avenir, il saura que son

comportement entraîne des conséquences et que lors de sa prochaine tentative, il lui faudra courir très vite pour ne pas être frappé à nouveau.

Dans les rapports avec nos psychopathes, les choses se déroulent généralement tout autrement. Ces derniers offensent et tourmentent allègrement les gens à tort et à travers, en conséquence de quoi leurs victimes se fâchent, certes, mais s'efforcent de prouver le contraire à leur agresseur. Et pour cela, elles sont disposées à faire d'immenses efforts d'adaptation. Elles se soumettent à la pression parce qu'elles croient être dans la position la plus faible, ou tout au moins, elles veulent prouver qu'elles sont de bonnes personnes. Elles se placent ainsi elles-mêmes dans le rôle de la victime. C'est pourquoi il faudrait arriver à la conclusion suivante : celui qui ne se défend pas n'utilise pas la bonne stratégie. Par exemple, très peu de personnes diraient sur leur lieu de travail à un supérieur qui dépasse les bornes :

> « Avez-vous déjà réfléchi, un jour, à l'importance de vos instructions ? Vos exigences sont absolument hors de proportions. »

Au contraire, elles tenteront de faire tous les efforts pour le convaincre qu'elles sont de bons collaborateurs qui méritent son estime. Elles dépenseront toute leur énergie jusqu'à l'épuisement total et n'oseront jamais prendre un congé maladie, même pour quelques jours. Pas même lorsqu'elles menacent de s'effondrer. Beaucoup d'entre elles espèrent même secrètement qu'un signe d'épuisement aussi visible puisse être considéré comme la preuve de leur travail infatigable et qu'elles seront ainsi appréciées comme des collaboratrices particulièrement dévouées.

Or tout cela est une grave erreur : une image tout à fait différente apparaît dans la tête des psychopathes. Ils souhaitent être entourés de personnes qui supportent de lourdes charges de travail et qui acceptent leurs exigences démesurées et non pas de personnes qui s'effondrent « à chaque petit détail ».

Heike est la secrétaire d'un tel chef véritablement sans vergogne. Elle a raconté avec horreur qu'un jour, elle a frôlé l'effondrement circulatoire au bureau. Avec ses dernières forces, elle s'est levée de sa chaise pour s'approcher de la fenêtre et l'ouvrir, quand son chef est entré pour lui remettre quelques tâches à exécuter. Elle lui a répondu qu'elle se sentait terriblement mal et qu'elle avait le sentiment d'être sur le point de s'effondrer. Elle lui a demandé de lui donner un verre d'eau et de l'emmener immédiatement chez elle, parce qu'elle n'était plus capable de conduire. Ce dernier lui a répondu d'un ton parfaitement désinvolte :

> « Ce n'est pas une raison pour rentrer immédiatement chez vous. Ça m'arrive souvent à moi aussi, et ça passe très vite. Mais maintenant, je suis pressé et il faut que je vous explique certaines choses importantes. Prenez un peu sur vous et faites un effort. Ensuite, si vous le voulez, vous pourrez vous reposer cinq minutes. »

Dans une autre entreprise tout aussi cruelle, deux collaboratrices furent prises de vertiges et mises en arrêt maladie pour quelques jours. Mais, naturellement, les dirigeants ne mirent aucunement leur état de santé en rapport avec leurs conditions de travail fébriles et agressives et les diffamations personnelles qu'elles subissaient chaque jour. Leur unique commentaire fut que leur entreprise se voyait contrainte de continuer à payer des salaires sans aucune contrepartie et qu'un tel système leur semblait absolument injuste et antisocial.

Dans de nombreux domaines de la vie, nous tous avons appris à nous accommoder du rôle de ceux qui sont sans défense, et nous avons laissé des personnes nous causer des souffrances. Désormais, il nous faut réapprendre à abandonner cette attitude de victime et à remettre ces tortionnaires à leur place.

Car le pouvoir des autres n’est possible que dans la lumière de notre propre faiblesse

J’ai déjà mentionné que, dans ma génération par exemple, ceux qui ont appris à faire attention à leurs sentiments sont les moins nombreux, parce que les valeurs prédominantes étaient l’adaptation et la soumission à l’autorité. Mais aujourd’hui, nous vivons à une époque où nous avons besoin de quelque chose de tout à fait différent, par exemple de sincérité, de courage et de bravoure et non d’une obéissance aveugle ni d’un acquiescement permanent.

Les psychopathes sont une minorité, et leur pouvoir n’est aussi grand que parce que la plupart des gens sont disposés à se soumettre à cette folie. Mais ceux qui oseront choisir d’y échapper s’apercevront qu’ils pourront même changer beaucoup de choses.

Il ne reste donc qu’une chose à faire : se lever et prendre la place qui nous revient dans la vie au lieu de nous laisser maltraiter par des personnes malveillantes, pour terminer pétrifiés dans l’amertume.

Les psychopathes sont-ils avantagés ?

Maintenant, vous savez à quoi vous attendre avec les psychopathes : ils œuvrent le plus naturellement du monde pour leurs propres intérêts. Ils n’ont pas de comportement empathique sain et ne se sentent tenus de respecter aucune norme éthique. Ils imposent tout ce qu’ils peuvent faire passer et prennent à tout le monde tout ce qu’ils peuvent en obtenir, sans aucune mauvaise conscience. Ils parviennent même à manipuler les autres de manière à utiliser leurs propres émotions contre eux. Ils ne reculent devant rien pour atteindre leurs objectifs.

Cependant, comme ils se sentent tenus de respecter nos valeurs sociales comme la plupart des gens, ils ont par rapport à ces derniers un avantage

imbattable.

Il y a malheureusement beaucoup de domaines dans lesquels les individus sans scrupule nous devancent par leur manque d'humanité et nous battent, par conséquent, très largement dans l'imposition de leurs propres intérêts. Il n'est donc pas étonnant qu'ils soient fortement représentés dans les postes importants ; car ils sont disposés à tout moment à jouer des coudes et à mettre en œuvre diverses armes pour obtenir le résultat souhaité. Dans les situations de candidature ou lorsqu'il s'agit d'obtenir des avantages, ils ne craignent pas de mettre leurs concurrents en mauvaise posture ou de répandre des rumeurs à leur sujet pour provoquer leur exclusion sociale. En même temps, ils se présentent volontiers comme largement supérieurs.

Ils n'auront pas non plus la moindre hésitation pour détruire des relations et des mariages, même pour une petite aventure. Aucun prix ne leur semble trop élevé s'il leur permet d'obtenir un coup de pouce ou de s'affirmer. Et ils mettent en œuvre toute la panoplie de leurs talents – la manipulation, les mensonges, la tromperie et quelquefois aussi la violence. Beaucoup d'entre eux ont développé ces méthodes jusqu'à en devenir des champions. De sorte que les personnes normales avec une conscience et un comportement social ne font pas le poids contre eux.

Jetons brièvement un œil sur le paysage politique. On est absolument en droit de supposer que les psychopathes sont très fortement représentés dans ce domaine. Sans cela, comment des humains pourraient-ils, par exemple, faire des guerres ? Les personnes saines ne souhaitent certainement pas tuer leurs prochains ni les plonger dans une misère inimaginable, leur voler leur liberté et leur refuser la libre disposition d'eux-mêmes. Et il me semble que les personnes saines ne sont pas non plus d'accord pour exploiter sans merci d'autres nations, les condamnant ainsi à la pauvreté. Et on est tout autant en droit de penser que ce sont certainement des personnes mentalement malades qui détruisent notre merveilleuse planète pour imposer leurs éphémères intérêts économiques.

Toutefois, nous avons un motif de consolation : avec un peu de courage et de détermination, nous pouvons apprendre à ne plus être à la disposition de leurs manigances malveillantes – tout au moins, dans notre environnement personnel –_ et à leur damer le pion. Car désormais, vous aurez une énorme avance sur eux : vous savez maintenant à quoi ils jouent et comment ce jeu fonctionne. Et derrière leur comportement manipulateur, vous verrez désormais très clairement l'enfant blessé.

Pourquoi y a-t-il des psychopathes ?

> ***Les étoiles éternelles recommencent***
> ***à briller dès qu'il fait assez sombre.***
>
> **Thomas Carlyle**

Pourquoi une telle structure existe-t-elle ? Pour qui ou pour quoi est-ce que cela devrait être bon ? Cette question est absolument fondée et, au premier abord, il n'est pas facile d'y répondre. Tout comme lorsqu'il s'agit de religion, nous nous basons sur des opinions personnelles que nous pouvons accepter ou refuser.

Le côté lumineux et le côté obscur de la Création ont toujours coexisté sur Terre. Ensemble, ils génèrent la tension nécessaire pour permettre la croissance et le progrès. Le philosophe grec Héraclite voyait, par exemple, tous les contraires réunis dans une unité sous tension. Cela signifie qu'ils ont besoin l'un de l'autre pour exister, de la même manière que le jour se définit par l'absence de la nuit ou que le bien se caractérise par l'absence du mal.

Selon moi, les psychopathes sont, par excellence, les détonateurs de la croissance. Avec leurs manœuvres impitoyables, ils nous forcent à sortir de notre zone de confort pour avancer sur la voie de la connaissance. Mais, de par notre nature, nous sommes des êtres qui préfèrent le confort, et tant que

cela n’est pas nécessaire, nous n’entreprenons pas facilement de processus d’apprentissage qui élargissent notre conscience et nous font mûrir ; nous évitons ce qui est désagréable et nous préférons une vie qui ne nous réserve pas d’imprévus. Hormis, bien sûr, les petites aventures que nous entreprenons nous-mêmes.

Mais la vie est bien plus profonde que ce qui nous parvient à travers la perception superficielle de la réalité. Nous ne sommes certainement pas nés sur cette Terre pour vivre les yeux clos. Toute l’évolution repose sur le changement et la croissance. Et à cet égard, les psychopathes semblent être pour nous ce qu’est le sel à la soupe. Les innombrables obstacles qu’ils posent sur notre chemin nous offrent l’occasion de réfléchir sur des questions telles que :« Qu’est-ce que certaines situations ont à voir avec moi ? » ; « Pourquoi est-ce que j’accepte d’être traité ainsi ? » ; « Quand est-ce que je fuis devant moi-même ? » ; « Pourquoi cela me fait-il peur ? » ;

etc.

Tout, dans la vie, a un prix, et celui que les psychopathes exigent de nous est généralement très élevé. Pourtant, cela en vaut la peine. On n’obtient pas facilement des prises de conscience ; elles exigent de longs chemins de réflexion. Et, de toute façon, ce n’est généralement qu’à la fin d’un processus que nous comprenons ce qu’il apportait de bon pour nous.

Je ne puis que vous souhaiter de vous engager en toute confiance dans l’aventure de la vie et de voir en votre agresseur ce qu’il est : un professeur – ni plus ni moins. Mais cela ne veut pas dire qu’il faut accepter son comportement, voire l’imiter. Cela signifie simplement que les choses sont telles qu’elles sont, et qu’on peut utiliser ce qui est négatif pour se changer soi-même et changer le monde. Ceux qui auront la bonne approche développeront les forces qui sommeillent en eux et deviendront des personnes fortes qui se tiennent debout.

Ce que je puis apprendre pour moi-même

Peut-être pensez-vous que rencontrer une telle personne n’est que le fruit d’un hasard malheureux. Je ne crois pas qu’il en soit ainsi, car tout ce qui nous arrive a toujours aussi quelque chose à voir avec nous. Peut-être n’étiez-vous pas assez attentif pour vous en apercevoir.

Comme je le disais tout à l’heure, la vie a bien plus de profondeur que ce qui nous semble possible. Si nous sommes disposés à regarder les choses avec d’autres yeux, nous verrons que nos adversaires peuvent nous apprendre énormément sur nous-mêmes. Même si les psychopathes n’apportent vraiment pas grand-chose de bon, ils se révèlent toujours comme un merveilleux miroir qui nous montre énergiquement nos limites et nos peurs.

Qu’y a-t-il de mieux que les grands défis pour observer sa propre personnalité ? Ce sont les moments où on ne peut plus se raconter d’histoires et où on est confronté avec ses propres limites. Et c’est justement là que réside une grande opportunité.

Si on parvient à voir clairement ce qui se passe, on peut inverser la vapeur, et les méchancetés de ces individus seront un outil pour nous réinventer nous-mêmes et notre manière de vivre. Prenez comme modèle les arts martiaux asiatiques : le combattant ne se défend pas contre les attaques avec de la résistance, mais il utilise la force de l’attaquant à son profit et s’adapte au coup de son adversaire.

Alors, qu’est-ce qu’un psychopathe peut vous montrer à votre propre sujet ?

- Que vous tolérez ses outrances, qu’il en conclut pouvoir repousser jusqu’à l’infini votre limite du supportable et que vous vous livrez à ses harcèlements, impuissant, et jusqu’à l’épuisement psychique.
- Que vous devriez réfléchir sur vos dogmes limitants qui vous positionnent dans le rôle de la victime et qui produisent des mécanismes

de subordination.

- Que vous ne pouvez malheureusement pas attendre d’être respecté si vous ne vous respectez pas vous-même. Et vous ne faites pas cela lorsque vous permettez à d’autres de se comporter avec vous de manière outrageuse.
- Que vous vous sentez presque paralysé lorsque vous êtes livré à des attaques personnelles.
- Que vous disposez de grandes capacités non encore développées pour vous affirmer vous-même.
- Que vous n’avez pas encore songé à utiliser les innombrables pierres dont est jonché votre chemin pour construire une maison au lieu de trébucher dessus.
- Que vous n’êtes absolument pas aussi faible que vous en avez l’impression. Combien d’injustices provoquées par de telles personnes avez-vous déjà supportées et surmontées ? Il faut même énormément de force et de courage pour se dominer constamment et supporter de nouvelles blessures, parce qu’on ne voit aucune autre issue.

Il en est vraiment ainsi : sans le vouloir, ces individus sont réellement les meilleurs professeurs que vous pourriez trouver. Et même s’ils peuvent paraître incroyablement arrogants, au début, ils sont très faciles à vaincre. Ainsi, on peut surtout apprendre d’eux à affronter ses propres peurs et comprendre ce qu’elles signifient de manière générale. Même si, pour vous, la peur entre dans la catégorie des sentiments négatifs, elle attire votre attention sur le fait que vous avez pris un chemin qui ne promet rien de bon. La peur en soi n’est donc pas forcément quelque chose de mauvais. Elle ne devient une impasse que si on se perd en elle, car il n’est pas dans sa nature d’apporter de la sécurité ni d’être féconde, mais bien au contraire, d’entraîner des limitations, des souffrances et l’absence de perspectives.

Si, dans un moment difficile, on tente de fermer les yeux et d’expérimenter la situation sans ressentir de peur, l’effroi s’envole soudain.

Et on comprend que ce n’est pas la situation en tant que telle qui nous afflige, mais la peur qu’elle nous inspire.

> « Le courage est comme un muscle qu’il faut entraîner », dit un proverbe indien. Sans même s’en douter, les psychopathes sont donc utiles. Et surtout, ils nous incitent à devenir forts et à ne pas nous laisser dominer par nos propres peurs.

Sigrid, quant à elle, y est parvenue. Elle est responsable d’une équipe chez un grand prestataire de services financiers. Elle est arrivée chez moi, il y a deux ans, totalement abattue et déprimée, parce que son supérieur hiérarchique voulait ouvertement la dégoûter de son service pour la faire partir. À l’époque, elle était tellement désespérée que lors d’une journée de travail particulièrement difficile, elle ne parvint même plus à prononcer son nom quand on le lui demanda.

Elle apprit très vite que toutes ces attaques n’avaient rien à voir avec elle, mais avec la personnalité anormale de son responsable, et elle fut disposée à chercher la confrontation. Pendant huit mois, elle put obtenir systématiquement, de semaine en semaine, de formidables succès, jusqu’à faire définitivement tourner le vent en sa faveur et à pouvoir s’opposer souverainement à lui. Et c’est avec une satisfaction incroyable qu’elle lui dit :

> « Je souhaite vous remercier de tout cœur. Grâce à vous, j’ai appris comment mobiliser et utiliser ma propre force, et ce faisant, j’ai compris qu’en réalité, je suis une personne très forte. Après avoir surmonté vos attaques sans dommage, rien ne peut plus me faire vraiment peur dans la vie. Ainsi, je me suis trouvée moi-même. »

Le responsable eut du mal à en croire ses oreilles et depuis lors, il veille à la croiser aussi peu que possible. Sigrid ne voudrait en aucun cas ne pas avoir vécu cette expérience, parce que la force qu’elle a ainsi acquise la protège, sur son lieu de travail et partout dans son existence. Car elle peut également l’employer facilement dans de nombreuses autres circonstances

de la vie. La rencontre avec ce despote en aura réellement valu la peine pour elle.

Le pouvoir des dogmes

> ***Les convictions sont des ennemis de la vérité bien plus dangereux que les mensonges.***
>
> **Friedrich Nietzsche**

Nous sommes tous imprégnés par une multitude de dogmes conscients ou inconscients. Ce sont les vérités dont nous sommes profondément convaincus et qui, par conséquent, déterminent notre vision du monde et notre image de nous-mêmes. Ils sont responsables de la manière dont nous nous comportons avec les autres et déterminent si nous nous sentons sûrs de nous ou impuissants. Ces dogmes apparaissent dès la petite enfance tandis que nous prêtons foi aux opinions et aux théories des adultes, que nous interprétons et généralisons, d'une certaine manière, les expériences vécues et que nous les installons dans notre subconscient comme étant la réalité. Plus tard, nous y accédons à la manière d'un réflexe. Au départ, c'est un « aménagement » tout à fait raisonnable de la nature. Car nous avons besoin de lignes directrices qui nous permettent de comprendre la vie et de faire preuve de discernement pour éprouver un sentiment de stabilité et de sécurité. C'est ainsi que nous sommes capables d'évaluer, dans une certaine mesure, le passé, le présent et le futur.

Toutefois, les dogmes deviennent des problèmes lorsqu'ils nous limitent et nous interdisent de réussir ou d'être heureux. Nous commettons de graves erreurs si nous confondons nos « préjugés sur la réalité » avec la « véritable réalité ». Le résultat est alors que nous sommes convaincus que ce que nous pensons à notre sujet et au sujet de nos prochains est vrai. Mais un dogme n'est basé que sur une croyance et non pas sur des connaissances.

Les dogmes les plus répandus qui déterminent fondamentalement notre comportement ont été transmis de génération en génération et, bizarrement,

ils n’ont jamais vraiment été remis en question. Ainsi, des suppositions d’ordre général ont été impitoyablement cimentées dans nos têtes, par exemple :

> « L’argent gâte le caractère » ; « Rien ne nous est jamais offert dans la vie » ; « La vie est un combat. »

En voici d’autres, liés à notre propre personne :

> « Je ne suis pas assez bon » ; « Toute critique équivaut à un refus » ; « Je suis paresseux » ; « Je ne suis pas digne d’être aimé » ; « On ne me respecte pas » ; « Je dois me comporter de manière à plaire à tout le monde » ; « Les autres sont mieux que moi » ; « Je suis laid » ; « Je suis trop gros » ;

etc.

Dans ma génération, par exemple, un dogme très répandu était le suivant : « Les garçons ne pleurent pas. » Il est d’ailleurs documenté par un poème de Cäsar Flaischlen qui date de plus d’un siècle :

Mais Jean, tu pleures ? Que t’arrive-t-il ?
Regarde comme ton visage est laid et vil !
Pleurnicher est affaire de fillettes, de jupons,
Alors que les garçons portent des pantalons !
Tu dis que le petit François t’a frappé ?
Pourquoi ne t’es-tu pas défendu et vengé ?
Tu as tout ce qu’il faut pour le vaincre,
Alors cesse enfin de chouiner et de te plaindre !
Honte à toi, qui es un grand garçon assez sot
Pour montrer un visage rougi par des sanglots.
Seules les petites filles ont le droit de pleurer,
Les hommes doivent se comporter en fiers chevaliers.

C’est avec de tels préceptes que les sentiments des garçons ont été ridiculisés et même réprimés. Ils ont appris à avoir honte de leurs sentiments. Ces messages s’imprègnent profondément sous forme de dogmes et font immanquablement leur effet. Ils bloqueront, tout au long de la vie, l’émotivité si riche et si fluide de la petite enfance.

De nombreux enfants ont souvent aussi été admonestés avec ces mots : « Tu es méchant » lorsqu’ils ne faisaient pas ce qu’on attendait d’eux. Ils ont appris à cette époque : si je veux jouer (donc si je satisfais mon propre besoin) au lieu de ranger, je suis méchant, ou si je refuse d’aller dormir, je suis méchant. Si je n’aime pas les vêtements que je dois mettre, je suis méchant. C’est ainsi qu’à la fin, il se forme un dogme général : si je fais ce que j’aimerais, ou si je ne fais pas ce que les autres attendent de moi, je suis méchant. Dans le pire des cas, cette conviction peut se fixer non seulement sur le comportement, mais aussi sur toute la personne : je suis méchant !

Je connais des personnes qui sont submergées par des sentiments de culpabilité si elles ne se reposent qu’une demi-heure au travail pour boire une tasse de café. Elles ont aussitôt le sentiment de voler la journée au Bon Dieu et à tous ses saints. Elles ont visiblement appris un jour qu’elles n’ont le droit de vivre que lorsqu’elles sont actives. On retrouve d’ailleurs très souvent cette empreinte chez les personnes atteintes de syndromes d’épuisement.

Lorsque nous feuilletions de vieux albums de poésie, nous trouvons dans les maximes des témoins de la morale prédominante de cette époque. Ma « maxime modèle » était, par exemple, la suivante :

« Petit, obéis à tes parents,
sois un enfant sage et gentil ;
ainsi, tu ne seras jamais puni,
et de toi ils seront contents. »

Le but de l’éducation était précisément d’obtenir une soumission totale, et on nous inculquait chaque jour avec des mots bien moins poétiques : « Soumets-toi à l’ordre. » De telles phrases sont sans équivoque : toute réalisation de soi et toute libre disposition de soi sont vaines et sans issue. Je me souviens encore parfaitement que je me demandais déjà, comme petit enfant, de quel « ordre » les adultes parlaient. Le comportement de toute ma famille était marqué par des restrictions, de la méfiance et des accusations mutuelles. Certes, la forme était parfaite envers l’extérieur, mais chacun savait qu’elle n’était basée que sur un accord que tous étaient contraints de respecter. À cette époque, je trouvais d’autant plus incompréhensible que nous, les enfants, étions forcés de nous soumettre à cet ordre. Ce n’est qu’à l’âge adulte que j’ai pu identifier et comprendre les liens entre les structures sociales et l’impuissance que les gens ressentent face à eux.

Ce que nous devons nous reprocher à nous-mêmes est le fait que ce système n’ait pas beaucoup changé. Il ne nous rend toujours pas heureux, mais nous le conservons résolument. Ce sont les termes des contrats inexprimés que nous avons signés entre nous.

Les acceptations implicites de règles

Quant aux dogmes qui ont trouvé leur chemin jusqu’à notre cœur durant nos jeunes années en raison de nos propres suppositions, ils ne sont guère plus inoffensifs. Par exemple, si un enfant voit ses parents se moquer de lui à plusieurs reprises, cela lui suffira pour percevoir cela comme une règle irrévocable : les gens que j’aime se moquent de moi. Si c’est le cas, cet enfant transférera aussi résolument cette supposition à ses relations lorsqu’il aura l’âge adulte et remplacera l’amour sincère par des soupçons et des pressentiments.

Ou lorsque des enfants de parents divorcés pensent qu’ils sont d’une certaine manière responsables de la séparation, ils sont convaincus de ne pas être d’assez bonnes personnes ou de ne pas être dignes d’être aimés

puisque leurs parents n’ont pas voulu rester avec eux. C’est pourquoi il est extrêmement important de parler avec les enfants, afin de les libérer de leurs conclusions erronées et de les assurer de l’amour de leurs parents.

Au sujet de ces conclusions, je me souviens d’une conversation avec un garçon de 6 ans qui était triste parce que ses parents se disputaient constamment. Il pensait que s’ils l’aimaient, ils joueraient tous les trois, au lieu de se disputer. J’ai longtemps parlé avec lui pour lui expliquer que, malheureusement, nous, les adultes, nous ne savons pas tout non plus et que nous avons encore beaucoup à apprendre, parfois même sur la manière de bien traiter les autres. Soudain, il me jeta un regard enthousiaste et me dit avec de grands yeux : « Ah, maintenant, je comprends. C’est un peu comme une maladie. Mes parents ne sont pas du tout méchants l’un avec l’autre, ils sont simplement malades. Quand j’étais malade et que j’avais de la fièvre, je ne voulais pas non plus jouer avec mes amis, je ne voulais pas regarder la télévision et je ne voulais rien manger. Et j’étais de très mauvaise humeur. Alors, peut-être que Maman et Papa guériront bientôt. »

En réalité, je voulais lui faire comprendre tout à fait autre chose, mais il a interprété à sa manière un mot ou une phrase que je venais de prononcer afin que les choses prennent du sens pour lui. J’ai trouvé absolument ravissant de voir comment ce petit garçon avait trouvé une image qui pouvait le soulager. Car si des êtres aussi petits prennent sur leurs frêles épaules la responsabilité des adultes, ils vont assurément s’écrouler sous son poids. Mais j’ai aussi souvent constaté qu’ils parviennent très vite à s’en libérer avec peu d’aide.

La croyance en nos dogmes contribue toujours largement à ce que nous expérimentions, encore et toujours, des souffrances et des déceptions. Ces idées sont si fermement ancrées dans notre subconscient qu’elles ne nous permettent pas de vivre les situations désagréables avec un esprit ouvert et d’attendre joyeusement ce qu’elles pourraient apporter de beau pour nous. Et c’est désastreux. Car si nous pouvions passer outre nos dogmes sans les

remplacer par rien, nous prendrions le risque de perdre les piliers de notre capacité d'évaluation. Cela représenterait une menace élémentaire de notre instinct de survie. C'est pourquoi nous penchons plutôt pour les prophéties autoréalisatrices (dans ce cas, négatives), et nous attirons par nos suppositions et par notre comportement exactement ce que nous attendons, voire ce que nous craignons. C'est douloureux, mais cela confirme de manière fiable notre prétendue capacité d'évaluation et nous fait miroiter l'idée que nous sommes capables d'évaluer la vie.

Qui n'a pas eu des pensées comme celles qui suivent :

> « Je sais, d'ores et déjà, que cela ne réussira pas » ; « Je suis trop vieux, ils n'engagent que des jeunes » ; « Ce projet n'a aucune chance de réussir » ;

etc.

Même si le dogme est douloureux, il nous apporte une confirmation. Ainsi, il deviendra quasiment impossible pour celui qui porte en lui plusieurs dogmes affaiblissants d'œuvrer correctement pour satisfaire ses besoins. Le seul fait d'être conscients de l'existence de ces convictions destructrices nous offre la possibilité d'introduire des processus de transformation grâce à un travail conséquent et de remplacer ainsi ces représentations surréalistes par d'autres que nous aurons choisies. Il appartient totalement à chacun de décider s'il souhaite apprendre à maîtriser ses émotions ou s'il préfère continuer d'être dominé par elles.

Ceux qui se sont déjà penchés sur de tels sujets savent, en outre, que parmi les situations que nous avons éprouvées comme menaçantes, celles qui comportaient de véritables attaques de l'extérieur étaient, de loin, les plus rares, tandis que la plupart étaient liées à la reproduction continue du conditionnement de notre passé. Nos modèles de pensée sont les véritables ennemis de notre qualité de vie et de notre corps. Ils décident en toute souveraineté si nous nous accordons le droit d'être heureux ou si nous devons nous sentir malheureux.

Mettre à l’épreuve l’étendue des influences

C’est pourquoi il me semble que chacun d’entre nous devrait se poser, à l’âge adulte, la question de savoir jusqu’à quel point les personnes dont nous avons repris nos vérités existentielles peuvent ou ont été des modèles valables pour nous.

Par exemple, si nous pensons rétrospectivement à nos parents : ont-ils été des personnalités telles qu’il nous semble encore juste aujourd’hui de conserver leurs points de vue de l’époque comme fondements de notre propre vie ? Ont-ils été intelligents et sages au point que nous ayons absolument raison de conserver sans esprit critique ce qu’ils nous ont inculqué, il y a fort longtemps ? Les professeurs de cette époque ont, eux aussi, beaucoup contribué à l’image que nous avons de nous-mêmes. Ont-ils été des personnes sages et bienveillantes au point que nous souhaitons continuer de leur confier une partie de notre estime personnelle ?

Durant notre enfance, nous n’étions pas capables de décider consciemment des dogmes que nous pouvions accepter ou non, car tout cela se déroulait inconsciemment et imperceptiblement. Mais nous n’avons pas besoin de passer toute notre vie dans nos chaussures d’enfants : elles sont trop petites pour nous depuis bien longtemps, elles écrasent nos pieds et nous font souffrir. Nous pouvons évaluer à partir d’une certaine distance les personnes qui nous ont servis de modèles, voir à quelle éducation et à quelles influences elles étaient soumises et constater qu’elles comprenaient probablement bien moins la vie que nous, aujourd’hui. Grâce à cela, nous sentons qu’il est temps de choisir et d’installer en nous les images que nous considérer comme appropriées et qui nous rendent heureux et libres.

Même si nous pouvons penser à nos éducateurs avec admiration et reconnaissance, cela ne signifie en aucun cas que nous sommes d’accord avec eux en tout point et que nous ne souhaitons rien ajouter de personnel à notre vie. Chaque époque a ses propres exigences et son propre esprit, et chaque génération veut apporter de nouvelles choses.

En résumé, la plupart d’entre nous parviennent au constat suivant : nos convictions viennent de personnes qui étaient elles-mêmes blessées et imparfaites, et nous n’aimerions en aucun cas échanger notre conscience avec la leur. Mais elles dirigent, aujourd’hui encore, notre ressenti et nos agissements comme si elles se trouvaient derrière nous et regardaient par-dessus notre épaule. Parfois, nos dogmes nous font même éprouver de la culpabilité et nous conduisent à nous soumettre à des personnes qui, d’évidence, nous font du mal.

Sachant cela, nous n’avons plus aucune raison d’avoir aveuglément confiance en nos pensées et en nos convictions.

Les choses deviennent vraiment intéressantes lorsqu’il s’agit de remplir les deux fiches de travail ci-après. Vous constaterez que les convictions qui vous ont été inculquées ne sont certainement pas le summum de la sagesse. Elles étaient, à cette époque, la vérité de ces personnes, mais non pas la « véritable vérité ». Cependant, il ne s’agit pas ici de culpabilité. Chacun a fait ce qu’il a pu. Nous n’avons pas l’intention d’émettre de jugement. Et ce qui importe maintenant est de se demander si leur niveau de conscience de l’époque est suffisant pour considérer cela aujourd’hui encore comme la référence pour votre vie actuelle.

Accordez-vous suffisamment de temps pour prendre cette décision.

Fiche de travail : mes dogmes limitants

1. Réfléchissez à vos dogmes limitants.
   Par ex. : j’inspire toujours de la honte, je suis sans défense, je suis dépendant, je n’ose pas contredire, je n’ai pas une bonne culture générale…
2. De quelles personnes avez-vous repris ces dogmes ?
3. Quelles étaient les caractéristiques de ces personnes ?

Étaient-elles libres et autonomes ou peut-être aigries, craintives, timides, adaptées, etc. ?

4. Leur comportement de l'époque peut-il être qualifié d'« exemplaire » ? Si non, comment le qualifieriez-vous ?
5. À part vous-même, qui d'autre a entretenu, voire renforcé, ces dogmes ? Par ex. : professeurs, frères et sœurs, camarades de classe…
6. Qu'ont fait ces dogmes de vous ?
   Par ex. : Je n'ose pas exprimer mon opinion, j'ai le sentiment de n'avoir aucune valeur, je ne peux pas imaginer qu'on puisse m'aimer…
7. Comment vous comporteriez-vous envers les personnes négatives si vous ne portiez pas ces convictions en vous ?
   Par ex. : je n'accepterais pas de me faire « engueuler », j'aurais le courage de changer quelque chose, je ne me sentirais pas nul lorsque d'autres personnes ont avec moi un comportement outrageux…
8. Quels sont les dogmes que vous aimeriez corriger en premier ?

Fiche de travail : les prophéties négatives autoréalisatrices

Par quelles prophéties autoréalisatrices vous êtes-vous laissé abuser pour ce qui concerne les psychopathes ?

Par ex. : ils gagnent n'importe quel combat, j'ai tellement peur d'eux que je commettrai des erreurs…

Avez-vous déjà inclus les aspects suivants ?

– Votre propre attitude a-t-elle attiré et soutenu ce vous craigniez ?
– Avez-vous jamais considéré qu'une issue positive pourrait être possible ?
– Avez-vous recherché des solutions qui pourraient réussir ou avez-vous immédiatement baissé les bras ?
– Êtes-vous conscient du fait que de telles attentes pourraient aussi n'être qu'un jeu de cache-cache avec votre propre peur du changement ?
– Êtes-vous conscient du fait que vos prophéties négatives autoréalisatrices sont bien plus la conséquence de vos dogmes que de la réalité ?

Mettez maintenant vos capacités en face de vos prophéties négatives.

Par exemple, si vous avez l'intention de changer d'emploi : je suis capable de travailler de manière concentrée, j'ai une bonne capacité de compréhension, je suis fiable, je fais preuve d'un grand engagement, j'aime apprendre de nouvelles choses, je suis un collègue sympathique…

(D'ailleurs, je puis vous assurer que les gens qui réussissent ne sont pas forcément qualifiés. Mais ils croient en eux-mêmes, et c'est ce qui fait la différence.)

Heureusement, un travail conséquent permet de modifier les dogmes et les prophéties négatives autoréalisatrices. La condition la plus importante est de prendre conscience du fait qu'on mène, en réalité, une vie hétéronome, c'est-à-dire une vie qui reçoit de l'extérieur les règles qui régissent son comportement.

Bien sûr, la transformation d'un dogme ne s'obtient pas en se répétant constamment une phrase. Vos nouvelles prises de conscience ne peuvent pas provenir de l'extérieur, mais seulement de vous-même. Car la transformation ne se produira pas, dans un premier temps, par la raison, mais bien plus en remplaçant les anciennes convictions par de fortes émotions. Le succès de ces remplacements dépend, en particulier, de la puissance de l'émotion que vous êtes capable de générer, et probablement aussi de la fréquence à laquelle elle est répétée. Malheureusement, la plupart des gens ont déjà tellement perdu le lien avec leur âme et, ce faisant, la foi en leurs forces d'autoguérison qu'ils confient généralement le rétablissement de leur santé à des thérapeutes externes parce qu'ils considèrent leur propre influence comme insignifiante.

Pourtant, j'aimerais vous proposer un exercice. Admettons que votre dogme soit le suivant : « Je suis craintif ». Vous pourriez alors procéder de la manière suivante :

Préparez-vous pour une approche similaire à la méditation. Faites en sorte de ne pas être dérangé et veillez à ce qu'aucun bruit ne puisse vous parvenir. Mettez en marche un beau CD avec de la musique de relaxation, allumez une bougie, préparez tout de la manière qui vous fait du bien. Puis installez-vous aussi confortablement que possible et cherchez calmement dans vos souvenirs des moments où vous avez été courageux et capable de vous imposer. Vous constaterez que vous pourrez de plus en plus vous souvenir de tels événements.

Choisissez, tout d'abord, une expérience qui a été satisfaisante et forte pour vous. Et laissez grandir immensément en vous ce sentiment de force que vous avez éprouvé en la vivant. Identifiez-vous à ce sentiment. Il doit vous imprégner totalement, vous remplir. Et, ce faisant, dites avec une conviction authentique à votre âme : « Je suis courageux et fort. » Vous pouvez aller encore un peu plus loin et transmettre ce sentiment de force à une situation actuelle en vous imaginant intérieurement comment vous affrontez sans peur et avec un sentiment de force un conflit existant.

Se contenter de réciter une phrase sans la rattacher à quelque chose est très différent de la démarche où vous reliez à cette vérité le souvenir et la conscience de votre propre force. Cette constatation n'échappera ni à votre âme, ni à votre subconscient, ni à votre cerveau, justement parce qu'il ne s'agit pas de phrases vides, mais d'émotions fortes et sincères. Votre nouveau dogme se rattache ainsi à votre propre réalité. Il est tout aussi actuel et puissant que la sensation que vous avez revécue.

Voici une merveilleuse histoire indienne très motivante.

Un vieil Indien était assis avec son petit-fils devant un feu de camp. La nuit était tombée, le feu crépitait, et les flammes dansantes s'élevaient vers le firmament.

Après un moment de silence, le vieillard déclara :

— Sais-tu comment je me sens, parfois ? C’est comme si deux loups se battaient l’un avec l’autre dans mon cœur. L’un des deux est vindicatif, agressif et cruel. L’autre, au contraire, est aimant, doux et compatissant.

Le garçon lui demanda :

— Et lequel des deux gagnera la lutte pour dominer ton cœur ?

— Celui que j’alimenterai, répondit le vieillard.

En effet, c’est ainsi. Nous seuls choisissons à quelles idées nous allons insuffler la vie. C’est la raison pour laquelle nous ne restons le jouet d’anciennes convictions ou d’autres personnes que tant que nous sommes convaincus de devoir l’être. Nous décidons nous-mêmes de nous concentrer sur nos forces ou sur nos faiblesses. Si vous ne prenez que quelques minutes chaque jour pour décider à quelles forces vous voulez donner de l’espace en vous, un processus de guérison commencera aussitôt. Négligez délibérément ce qui vous retient dans votre prison et consacrez-vous aux pensées qui vous donnent des ailes. Ainsi, vous retirerez progressivement et imperceptiblement de plus en plus de pouvoir à vos anciens dogmes, et ce qui est nouveau pourra faire son entrée. Car penser signifie créer !

Les dogmes des psychopathes

Par souci d’exhaustivité, voyons aussi les dogmes des psychopathes. Comme on peut s’y attendre, ce sujet est tout à fait différent chez eux. Leur décision de se battre du côté des vainqueurs et des plus forts est quasiment irrévocable. Le fait que personne ne puisse toujours réussir ni être toujours le plus fort semble leur échapper totalement. En conséquence, leurs dogmes sont les suivants :

> « Que ma volonté soit faite », c’est-à-dire que mes ordres doivent impérativement être exécutés ; « Tu peux encore beaucoup apprendre de moi » ; « Je ne crois en rien, hormis à ce que je dis moi-même » ; « Je suis toujours au sommet » ; « Je suis un enrichissement pour les

autres » ; « Les forts gagnent, les faibles perdent » ; « Je ne commets aucune erreur » ; « Je fais toujours tout correctement » ; « Ce qui ne doit pas être ne peut pas être » ;

etc.

Herta, une dame d'un certain âge qui tient le ménage de sa fille pendant que cette dernière travaille et qui s'occupe aussi de ses deux petits-fils, entend chaque jour avec douleur de telles déclarations arrogantes. Car au lieu de lui témoigner de la gratitude, sa fille lui dit :

« Tu devrais être heureuse d'avoir encore une tâche utile à assumer. En outre, pendant que tu es ici, tu économises les frais de chauffage ainsi que d'autres frais chez toi. D'ailleurs, tu manges une partie du déjeuner que tu prépares pour les enfants. D'autres personnes de ton âge seraient heureuses de se voir encore confier une tâche utile. »

La fille d'Herta refuse d'admettre que sa mère est totalement épuisée et qu'elle n'arrive plus à assumer tout cela. Elle part du principe que c'est une sorte de « cadeau divin » que de pouvoir travailler pour elle.

Même lorsqu'ils osent d'énormes transgressions du système de valeurs qui règne dans notre société, les psychopathes ne sentent aucune incohérence dans leurs actes. Le scientifique Andrzej Łobaczewski dit, également, que les psychopathes parviennent à se créer leur propre sentiment de sécurité grâce à la domination.

Beate en connaît tout un rayon sur ce sujet. Sa terrible histoire montre parfaitement bien comment les dogmes fonctionnent et comment certains individus restent incorrigiblement attachés à leurs grossières convictions.

« Quand j'étais une petite fille, j'ai été longtemps harcelée sexuellement par mon père. Toute mon enfance a été assombrie par une peur permanente et un immense dégoût. Et aujourd'hui, presque trente ans plus tard, je ne parviens toujours pas à me libérer des

sentiments d’humiliation et d’impuissance. Je me sens salie et totalement sans valeur. »

Mais, au lieu que son père exprime rétrospectivement du repentir et des regrets et lui demande pardon, il continue de lui témoigner du mépris en minimisant tout ce qui s’est passé et en ne reconnaissant aucune culpabilité. Plus encore, il légitime haut et fort son épouvantable comportement en prenant pour modèle la nature où les unions consanguines seraient un phénomène tout à fait normal chez plusieurs espèces du règne animal. Le fait que nous, les humains, nous prenions de la distance par rapport à cela montre, une fois de plus, à quel point nous sommes éloignés de nos origines.

C’est incroyable – il ne nie pas ses méfaits, et il croit avoir pris ce qui était son droit absolu. La vie tout entière ne tourne qu’autour de lui. Ses dogmes sont et restent immuables.

Parfaitement impassible, il sacrifie le droit de sa fille à une vie heureuse plutôt que de remettre sa propre intégrité en question.

Pour les victimes d’abus, ce serait la moindre des choses qu’elles puissent entendre, tout au moins a posteriori, des regrets pour la peine inconcevable qui leur a été infligée. Il est très important pour la guérison que les modèles de pouvoir soient remplacés par un repentir véritable et profond. Cela ne signifie, de loin, pas encore une guérison, mais la vérité et le repentir sont utiles pour que la victime apprenne à comprendre dans son for intérieur que le déclencheur de la violence subie ne signifie en aucun cas qu’elle serait une personne sans valeur et qu’il n’est dû qu’au comportement pathologique de l’auteur. Pour des observateurs extérieurs, il est clair comme de l’eau de roche que les victimes n’ont commis aucune faute, mais les âmes lourdement blessées ont énormément de difficultés à se libérer de leur propre sentiment d’infériorité et souvent même de culpabilité.

Cela est typique des dogmes des psychopathes ; ils vivent dans l’illusion erronée de l’arrogance. C’est pourquoi il est tellement important de savoir comment et pourquoi ces personnes fonctionnent de cette manière. Ce n’est

qu’ainsi que l’on peut apprendre à les gérer convenablement. Le savoir est source de pouvoir.

L’auto-tromperie

Une autre étape du chemin de l’éveil personnel sur lequel les psychopathes sont des aides très utiles est la prise de conscience de l’auto-tromperie généralement pratiquée. C’est un sujet vaste et aux multiples aspects, de sorte que je ne pourrai l’aborder ici que superficiellement. Celui qui commence à se voir plus clairement avec d’autres yeux ne devrait pas désespérer de son passé, mais se réjouir des nouvelles prises de conscience. Elles sont un tremplin pour une vie éveillée et pleine.

De manière générale, la capacité à se raconter des histoires n’est pas quelque chose de mauvais a priori, car elle est nécessaire à la survie jusqu’à un certain point et constitue, par conséquent, un « aménagement » important de la nature. Sans cela, comment pourrions-nous faire preuve de la force nécessaire pour affronter la vie et ne pas désespérer de nous-mêmes alors que nous avons conscience de toutes nos faiblesses et de toutes nos peurs ? Nous nous briserions probablement sur notre imperfection et nous abandonnerions tout combat en sombrant dans la dépression. C’est la raison pour laquelle nous avons donné à nos zones d’ombre ou à nos personnalités partielles des noms plus agréables et plus charmants. Ainsi, nous exprimons, par exemple, les concepts suivants en ces termes :

Compulsion	J’aime l’ordre.
Avarice	Je suis économe.
Je ne sais pas dire non	Je suis toujours serviable.
Mensonge	Je ne veux pas faire de peine aux autres.

Joie sadique	Les autres ont vraiment mérité cela.
Peur	Je suis simplement prudent et raisonnable.
Envie	La vie est injuste.
Espionner les autres	Je m’intéresse à mon prochain.
Adaptation involontaire	Il n’y a aucun déshonneur à cela.
Auto-compassion	Les autres sont responsables du fait que j’aille mal.
Égoïsme	Je n’ai pas le temps de m’occuper des autres, les autres ne veulent pas d’aide/n’ont pas besoin d’aide.

Voilà comment nous « emballons » les concepts. Par moments, cela nous simplifie la vie, mais nous laisse dans un état comparable au somnambulisme. Et cela ne me semble nullement souhaitable sur une longue durée. Le réveil qui nous sortira de notre profond sommeil devrait sonner un jour pour chacun d’entre nous. Les psychopathes sont d’excellents réveils, parce qu’on ne peut pas les arrêter facilement et que, par conséquent, ils nous font avancer continuellement. D’ailleurs, il ne serait pas mauvais d’exprimer secrètement notre gratitude pour cela.

Celui qui parvient à acquérir de nouvelles compétences avec le temps et qui apprend à identifier les liens comprend tout à coup que la prise de conscience est une source de croissance et de progrès – un cadeau pour lequel nous pouvons être reconnaissants de tout notre cœur.

Mais les écueils ne sont pas toujours visibles. Seule une disposition élevée à nous percevoir et à nous connaître de mieux en mieux nous-mêmes nous permettra de les identifier et de les éviter.

Je puis confirmer cela à partir de mes propres expériences. Il y a de nombreuses années, lorsque je travaillais comme secrétaire dans une

entreprise particulièrement chaotique, il me fallait, chaque soir, plusieurs heures pour me remettre de ma journée de travail avant de pouvoir passer à autre chose. Si quelqu'un me demandait pourquoi je ne quittais pas ce travail épuisant, j'avais plusieurs explications très logiques à leur fournir :

> « Mon travail est près de chez moi » ; « J'ai un bon salaire » ; « Je peux aller et venir quand je veux » ; « Personne ne m'impose rien » ; « Je n'ai pas à justifier de mon travail, parce que personne ne peut voir ce que je fais » ; « Je travaille avec d'adorables partenaires commerciaux qui m'apportent beaucoup de satisfaction » ; « Je peux faire beaucoup de bien ».

Bien sûr, tout cela était vrai, mais je sentais aussi que ce n'était pas le seul motif. Un jour, tandis que je voyageais en train pour revenir d'un séminaire et que je songeais à la contrariété que je ressentais à l'idée de la journée de travail qui allait suivre, je fis quelque chose que j'aurais dû faire depuis longtemps : je saisis un bloc et un crayon et je commençai à me remettre en question. Le résultat ne fut pas vraiment surprenant, mais là, il figurait noir sur blanc sur une feuille, et il ne m'était plus possible de l'ignorer en le maintenant au stade d'une sensation diffuse. Et puis je savourais le fait d'être irremplaçable dans mon travail, d'être admirée pour mes performances et de prendre mes décisions sans qu'il faille solliciter d'autorisation. L'aspect déterminant est le fait que la perspective de devoir apprendre tant de choses dans un nouveau poste de travail et de perdre mes privilèges provoqua en moi une sensation de malaise.

Je pense que ce sont ces raisons qui ont été les plus importantes pour faire pencher la balance vers l'immobilisme. C'est ainsi, dans la vie. Et les expériences négatives ne sont pas toujours uniquement mauvaises. Sous la surface, elles nous alimentent probablement dans d'autres domaines ou elles confirment tout au moins nos dogmes limitants. Nous pensons si souvent qu'« un tiens vaut mieux que deux tu l'auras ». Celui qui analyse son rapport avec ses tortionnaires constatera rapidement qu'il ne peut pas tout leur imputer, et qu'il contribue beaucoup, lui-même, à ce que rien ne

change. Lorsque des personnes se plaignent de harcèlement sur leur lieu de travail, on est, par exemple, enclin à penser qu'elles mettent tout en œuvre pour trouver un nouveau poste de travail. Pas du tout ! Elles avancent souvent divers arguments qui viennent contrecarrer un tel projet :

> « Je ne pourrai pas gagner autant d'argent ailleurs » ; « Il y aura aussi des problèmes dans d'autres postes de travail » ; « Ils me feront un certificat de recommandation défavorable » ;

etc.

Cependant, lorsqu'on les interroge plus en détail, les véritables raisons apparaissent :« Je ne sais pas comment rédiger une candidature » ; « Je ne sais pas comment mener un entretien d'embauche » ; « Je ne sais pas comment me comporter avec de nouveaux collègues » ; « Je suis trop vieux pour assimiler rapidement de nouvelles choses » ; « Je ne peux plus travailler aussi vite que les jeunes » ; « En informatique, je ne connais que le programme que j'utilise » ;

etc.

Toutes ces pensées sont refoulées, et la personne nie ses propres responsabilités. Et c'est le « méchant » à qui on continue d'attribuer toute la culpabilité de son propre mal-être. La vérité se transforme en un mélange d'ignobles attaques et de propre faiblesse. Si nous souhaitions en déduire une thèse, elle s'exprimerait à peu près ainsi :

Si je persiste dans une situation alors qu'elle est insupportable, c'est que la peur du changement est plus grande que la douleur que je supporte.

Accordez-vous l'honnêteté de vous demander si vous êtes vraiment livré en pâture à votre tortionnaire ou si vous n'avez pas envisagé d'autres possibilités. C'est un cadeau de la vie lorsque « votre réveil sonne ».

Remettre en question son propre Moi

Dans ces processus, vous vous penchez aussi sur la question qui est probablement la plus importante de la vie : qui suis-je ? Très peu de personnes pourront vraiment y répondre. Eckart Tolle dit très pertinemment : « Nous nous identifions à notre histoire, mais non pas à notre Être ».

Lorsqu'on nous demande qui nous sommes, nous indiquons généralement notre nom, ou nous citons l'école que nous avons fréquentée, la profession que nous avons étudiée ou celle que nous exerçons actuellement. Dès la petite enfance, nous avons été éduqués de manière à nous identifier avec notre nom, nos activités, nos caractéristiques et les objets que nous possédons. C'est la raison pour laquelle nous avons tellement peur que quelqu'un nous prenne quelque chose ou que nous soyons lésés. Nous nous considérons liés à tout ce qui est matériel comme si c'était une partie de nous-mêmes et comme si une perte matérielle pourrait signifier une perte du Moi. Les valeurs de notre société soutiennent cette pensée que l'on pourrait formuler ainsi : *je suis ce que je possède*. Et la publicité fait tout son possible pour confirmer et attiser ces convictions. Elle nous suggère que nous pouvons nous définir et nous exprimer par des symboles de statut social et que nous gagnons ainsi encore plus d'importance. Nous pouvons alors quasiment prouver publiquement qui nous sommes. Mais c'est une erreur fatale. Le plus grave dans tout cela est qu'avec de tels efforts, il nous est impossible de réaliser que chacun d'entre nous est une âme unique, spirituelle et immortelle.

Quelles que soient nos prises de conscience, il est certain que nous ne sommes pas ce que nous croyons être actuellement et encore moins ce que les psychopathes veulent nous faire croire, c'est-à-dire des proies faciles et des victimes dociles et sans valeur.

Nous soutenir mutuellement

Le monde est davantage menacé
par ceux qui tolèrent le mal que par ceux
qui s'emploient à le faire.

Albert Einstein

Cette prise de conscience ne semble pas encore avoir été faite dans notre monde. Car on continue toujours de me parler de personnes tourmentées sur leur lieu de travail tandis que leurs collègues, leurs supérieurs, et souvent aussi les délégués du personnel, détournent délibérément les yeux. Mais, en tolérant cela les bras croisés et sans mot dire, ils ouvrent tout grand la porte à la terreur psychologique et la laissent tranquillement prendre racine. Je me demande souvent dans quel monde nous vivons. N'y a-t-il plus personne qui soit encore disposé à s'engager pour la justice ? Sommes-nous tous piégés dans un mauvais jeu vidéo ? Comment est-il possible que des personnes harcèlent impunément d'autres personnes, au vu et au su de tous, et qu'avec un tel comportement, elles gagnent encore de l'argent et de la considération ? Quant à ceux qui tolèrent ou soutiennent un tel comportement répréhensible, ne deviennent-ils pas des complices du coupable ?

D'après une étude de l'université de Francfort, 1,6 million de personnes sont concernées par le harcèlement, rien qu'en Allemagne. D'évidence, nous n'avons pas encore développé, dans ce pays, une conscience du fait que la dignité humaine est un bien précieux qu'il faut protéger. Bien sûr, il y a toujours eu des personnes disposées à soutenir et à défendre les plus faibles. Mais tant qu'elles sont rares et isolées, ces personnes courageuses sont parfois elles-mêmes aspirées dans le tourbillon de la violence et du harcèlement et doivent s'attendre à subir des représailles.

Beaucoup d'employeurs semblent ignorer qu'ils ont un devoir d'assistance envers leur personnel et qu'ils sont tenus de leur offrir une atmosphère de travail non violente.

On est en droit de se demander si les entrepreneurs ne savent pas que tout type de conflit entraîne des préjudices économiques pour l'entreprise. Les collaborateurs qui sont harcelés, insultés ou maltraités d'une autre manière perdent le plaisir à réaliser leur travail et une grande partie de leur efficacité. Ils ne sont plus disposés à s'investir pour une entreprise qui les rend malades et qui est devenue leur pire cauchemar.

L'employeur doit non seulement s'attendre à une augmentation de l'absentéisme pour cause de maladie, mais aussi à des frais supplémentaires résultant d'une plus forte rotation du personnel.

Il semblerait que quelque chose ait changé récemment dans ce domaine en Grande-Bretagne. Apparemment, il y souffle un vent nouveau sur le sujet de « la violence psychique sur le lieu de travail ». En conséquence de cela, des entreprises sont condamnées à payer à des fins de dissuasion des amendes de plusieurs millions lorsqu'elles ont eu connaissance de maltraitances sur le lieu de travail et qu'elles n'ont pas réagi. Ainsi, on y observe un changement progressif, et beaucoup d'entreprises veillent déjà lors du recrutement, par l'utilisation de questionnaires spécialement élaborés à cet effet, à ne pas engager de collaborateurs présentant des structures psychopathiques. Il va de soi qu'elles ne le font pas par compassion pour les victimes, mais parce que les frais d'éventuels dommages et intérêts ainsi que de la rapide augmentation de l'absentéisme dû au stress et aux maladies de déstabilisation provoquées par l'anxiété leur coûtent des fortunes.

Chaque jour, d'innombrables drames se déroulent dans des familles, au vu et au su de tous et sans que personne n'intervienne. Là aussi, les observateurs extérieurs ou les membres de la famille ferment les yeux devant des violences physiques et psychiques. Ainsi, le véritable problème ne réside pas dans le comportement des individus sans scrupule, mais dans notre culture, en raison de laquelle nous tolérons cela et détournons les yeux.

Cependant, il y a aussi des exemples inattendus de grandeur, comme nous le constaterons à la lecture de cette histoire qui s'est déroulée lorsque mon fils était à l'école primaire, en CE2.

Pendant un cours de religion commun, un enfant d'une classe parallèle a volé un classeur avec des images à collectionner à une fillette de la classe de mon fils. Le lendemain, lorsqu'on a découvert qui avait dérobé le classeur, les enfants de la classe étaient tellement furieux qu'ils ont formé un cercle autour de ce garçon après l'école dans l'intention de le frapper. Mais un enfant s'est interposé et a déclaré qu'en sa présence, personne n'allait être frappé, peu importe ce que cette personne avait fait – et il renvoya tous les autres enfants chez eux.

Peu de temps après, la professeure principale m'a raconté que le camarade d'école qui avait protégé le garçon lui a offert, le lendemain, ses propres images qu'il conservait chez lui dans un tiroir sans rien en faire. La classe tout entière avait réagi à cela avec indignation. Il s'était alors avancé jusqu'au tableau pour déclarer : « Vous tous, vous saviez que ce garçon vient d'une famille pauvre qui n'a pas d'argent pour lui acheter des images. Si chacun d'entre vous lui en avait offert une, il n'aurait certainement pas emporté ce classeur. Il voulait juste être comme tous les autres. »

Sur ces mots, la fillette à laquelle le classeur avait été dérobé se leva et offrit quelques images au garçon. Les autres enfants suivirent son exemple et partagèrent avec lui, au point que toute une montagne d'images s'accumula sur sa table.

La professeure observa tout d'abord la scène, interdite et étonnée, puis demanda : « Savez-vous ce que cela signifie lorsqu'on dit que les hommes construisent des ponts entre eux ? Non ? Eh bien, aujourd'hui, vous avez construit des ponts. »

Elle me raconta encore qu'elle était très fière et incroyablement émue, et qu'elle avait dû lutter pour cacher ses larmes. Et toute la classe avait été très

satisfaite de son propre comportement et heureuse. Quant au garçon, il était à nouveau l'un d'entre eux.

En effet, il est facile de résoudre des conflits en faisant preuve de sagesse. Le comportement de ces jeunes enfants ne peut qu'inspirer de la honte à de nombreux adultes qui sont confrontés à des situations conflictuelles. En tout cas, je n'oublierai jamais cette histoire et j'y puise régulièrement du courage.

Celui qui prend position dans la vie pour défendre ce qui lui semble digne d'être vécu et d'être aimé n'aidera pas seulement les autres, mais grandira aussi lui-même ; et il trouvera de nombreux moyens pour s'opposer à l'injustice avec fermeté et détermination. Il verra encore plus clairement que ce que les psychopathes qualifient de « pouvoir » n'est en réalité rien d'autre qu'une décharge d'ordures psychiques bien camouflée.

Comment se défendre contre les psychopathes

Tant de personnes endurent de mauvais traitements parce qu'elles n'ont pas d'expérience sur la manière de défendre leurs besoins. De plus, elles craignent encore d'être taxées d'« égoïstes » et d'« insensibles » – rien d'étonnant donc à ce qu'elles aient tout d'abord du mal à fixer des limites aux autres.

Celui qui ne réagit pas pourra être dominé

> ***Celui qui a peur de la noyade ferait mieux d'apprendre à nager plutôt que d'éviter l'eau.***
>
> **Karl Henri Waggerl**

Il peut sembler très difficile de se défendre contre les psychopathes ; peut-être que cette idée à elle seule vous inspire une peur immense. Peut-être avez-vous la conviction d'être incapable d'y arriver. Moi aussi, j'ai dû autrefois faire le premier pas et me surpasser, j'ai dû m'entraîner pour éliminer la frayeur qu'ils m'inspiraient. Toute personne qui a longtemps été livrée à des psychopathes se sent en grande partie impuissante. Mais nous n'entrons pas en guerre, nous développons tout simplement un système de navigation personnel pour barrer la route à ces oppresseurs. Et ces derniers sont vraiment tout sauf invincibles. Nous savons maintenant qu'ils agissent ainsi parce qu'ils n'ont aucune conscience qui les retient, et non pas parce qu'ils sont plus forts. Il est très utile d'intérioriser cela, car ainsi, on

comprend qu’il ne s’agit pas de lutter contre une force, mais contre une immense carence.

Lisez attentivement ce chapitre et soulignez les idées et les exemples dont la mise en œuvre vous semble pertinente pour vous-même. Souvent, mes clients ont commencé par apprendre par cœur chaque mot qu’ils voulaient prononcer, parce que les modèles d’agression sont généralement bien prévisibles. Cela leur a donné beaucoup d’assurance et leur a évité de ressortir à nouveau perdants du conflit. Faites simplement confiance au sentiment que cela vous fera du bien, et acceptez aussi vos peurs avec respect, car sans cela, vous exigeriez trop de vous-même et vous ne feriez qu’ajouter une pression supplémentaire.

Maintenant, tentons de percer le ballon de baudruche et de laisser un peu d’air s’en échapper.

Avec ses attaques, un psychopathe poursuit un objectif très concret : il veut rabaisser ou blesser l’autre pour montrer ainsi sa prétendue supériorité, se sentir le plus fort ou assouvir un autre désir de cette nature. Le souhait d’exercer le contrôle sur les autres et de les manipuler est notoirement un de ses traits de caractère les plus marquants.

Étant donné qu’il considère l’attaque comme la meilleure défense, il se comporte quelquefois comme un chien enchaîné qui mord indistinctement et par impuissance toute personne qui s’approchera de lui. Ceux qui subissent ces attaques en silence et sans réagir contribuent à son succès. L’attaque devient alors pour lui une expérience voluptueuse qu’il répétera de manière obsessionnelle : parce qu’il recevra ainsi exactement ce dont il aura besoin en cet instant. C’est la raison pour laquelle les personnes aimables, crédules et surtout craintives entrent parfaitement dans son modèle de victimes, parce qu’elles lui promettent le plus grand succès avec un minimum absolu d’efforts.

En outre, les personnes très crédules ont encore plus fortement tendance à aller vers les psychopathes avec des intentions secourables, parce qu'elles ont la croyance inébranlable que tout être humain, même s'il est totalement sans scrupule, recèle quelque part en lui de la bonté et de l'amour, et elles espèrent pouvoir faire apparaître ces qualités grâce à leur bienveillance. C'est certes compréhensible et très louable, mais c'est une erreur capitale.

Nous savons aussi que les psychopathes ont besoin de confirmations fréquentes et répétées. Mais ce qui est perfide dans tout cela est qu'ils sont capables de chercher à les obtenir aux frais d'autrui. Par exemple, tandis que vous vous efforcez de réaliser un bon travail afin d'obtenir la reconnaissance correspondante, les personnes qui souffrent de carences émotionnelles utilisent des moyens radicalement différents. Elles rabaissent les autres, fanfaronnent, etc., et déjà, elles se sentent à nouveau au pinacle.

Si vous êtes confronté à des circonstances inquiétantes où l'on vous traite injustement et où vous vous sentez dominé et impuissant, vous avez besoin, d'une part, de savoir que beaucoup d'autres personnes vivent des situations similaires, mais, d'autre part, vous avez surtout besoin d'un large répertoire de compétences qui vous permettront de vous extraire de ces sables mouvants avec vos propres forces et votre propre intelligence. Vous seul êtes le gardien de votre âme et de votre corps, c'est pourquoi il est important que vous preniez bien soin de vous.

Mais, tout d'abord, un avertissement : restez prudent et n'affrontez pas tout de suite les psychopathes, car vous feriez tourner inutilement la roue de la douleur.

Le monde dehors est déjà bien assez difficile et a besoin d'urgence d'être guéri. C'est pourquoi nous ne pouvons pas oublier que nos mécanismes de défense produisent aussi de la souffrance chez les psychopathes. Par conséquent, agissez avec respect dans tout ce que vous planifiez et faites comme si vous manipuliez un analgésique. On ne prend que la dose nécessaire, sans cela, on risque de s'empoisonner. Votre mécanisme de

défense doit assurer votre qualité de vie, rien de plus. Nous ne voulons pas nous ériger en juges. Notre unique objectif est de protéger notre santé et nos sentiments de leur comportement grossier, grâce à des réactions souveraines et compétentes. C'est justement ce qui fait la différence entre eux et nous. Nous agissons pour éliminer la détresse, et non pas pour en créer plus.

J'aurais certes largement préféré donner des conseils pour des comportements gentils et aimables tels qu'on les a dans les rapports quotidiens avec des personnes et dans des situations tout à fait « normales ». Mais pour ceux dont le comportement social est déviant, des règles bien différentes entrent en jeu. Par exemple, si en cas de conflit vous avancez vers eux et leur demandez : « Est-ce que je vous aurais blessé sans le savoir, puisque vous vous comportez de manière hostile ? Cela me ferait vraiment beaucoup de peine. S'il vous plaît, donnez-moi l'opportunité de réparer cela », ils n'interpréteraient votre comportement que comme une faiblesse et un acte de soumission, même s'ils répondraient peut-être de manière sympathique à votre offre. Ils trouvent qu'un comportement humble envers eux est très approprié et qu'il peut être exploité de différentes manières.

Vous ne devriez pas non plus tenter de riposter avec la même force et la même agressivité, parce que vous vous exposeriez alors à un déluge de bassesse et de sang-froid que vous ne seriez pas capable d'affronter – heureusement, d'ailleurs. Mais comme nous l'avons déjà dit, cela ne doit pas être la raison déterminante. Vous obtiendrez en échange une tout autre satisfaction. Justement par leurs jeux de pouvoir agressifs, de telles personnes entraînent facilement d'autres gens à devenir ignobles, ce qui leur apporte une profonde satisfaction. Cela leur permet, une fois de plus, de s'abandonner à l'illusion que leurs prochains ne sont pas meilleurs qu'eux-mêmes, et de justifier, ainsi, leur méchanceté éhontée.

Les nombreux exemples que je présente dans ce chapitre se rapportent à la vie quotidienne au travail, dans la famille ou dans d'autres situations. Ils

peuvent être transposés à tous les domaines. La seule chose importante est que vous puissiez comprendre comment fonctionnent les psychopathes et comment vous pouvez réagir à cela pour obtenir de bons résultats. Nous allons commencer par les réactions et les actions défensives les plus simples pour en augmenter ensuite progressivement l'intensité.

Peut-être vous sera-t-il, dans un premier temps, utile de tenir un journal qui vous donnera du courage et vous montrera tout ce que vous aurez déjà réussi. Votre interlocuteur se laissera vite impressionner et se retiendra pendant un moment, mais il vous faudra régulièrement vous affirmer à nouveau dans votre posture. Et, dans de tels cas, il est utile de se motiver grâce aux succès déjà obtenus.Sauve qui peut !

Avant de nous mettre au travail, j'aimerais préciser quelque chose : lorsque je parle avec des personnes de leurs problèmes, je les encourage toujours à ne pas fuir ces problèmes, parce que la réflexion leur offrira une grande opportunité pour dépasser les possibilités qu'elles avaient développées jusqu'alors. Toute personne qui a des rapports étroits avec un psychopathe peut assurément beaucoup apprendre, mais, sur le plan émotionnel, elle ne pourra jamais faire plus que se protéger. Avec un tel individu, une vie ou un quotidien au travail empreint de confiance et de paix ne sera jamais possible. Sa structure ne le lui permet malheureusement pas. C'est la raison pour laquelle les relations étroites avec eux resteront toujours frustrantes et douloureuses. En conséquence, je conseille généralement à toute personne qui voit un moyen d'échapper à l'influence d'un psychopathe de le faire le plus vite possible ou de conserver tout au moins la plus grande distance possible. Je vous assure que malgré cela, il restera encore bien assez d'occasions pour apprendre beaucoup de choses à partir de cette rencontre.

La sagesse populaire dit, à juste titre : « Si on veut sentir aussi bon qu'une rose, il faut s'entourer de roses. » Mais l'inverse est également vrai : celui qui est entouré de personnes impitoyables, prévisibles et sans cœur est

influencé par elles. Il émane d'elles tant de destruction et de froideur que son âme se refroidit littéralement et en tombe malade.

Bien sûr, je sais qu'il n'est jamais facile de tout changer d'un coup, de divorcer « vite fait », de démissionner de son travail ou de planifier un déménagement. Ce sont de très grands changements. Mais celui qui se trouve vraiment le dos au mur devrait tout au moins y réfléchir.

Par exemple, beaucoup de personnes ont dû démissionner de leur poste après une dépression ou une crise de nerfs et ont trouvé ensuite un travail bien meilleur qui leur plaisait. Avec le recul, elles songent souvent qu'elles auraient dû se risquer bien plus tôt à changer d'emploi. Mais, à l'époque, elles étaient bien trop prisonnières de leur propre impuissance. C'est notre tendance naturelle, à nous, les humains. Nous avons tellement peur de ce qui est nouveau que nous restons convulsivement accrochés à ce que nous connaissons, même lorsque cela nous fait du mal.

C'est la raison pour laquelle les pages qui suivent sont, avant tout, dédiées à ceux qui ne voient pas d'issue possible à court terme ou qui aimeraient affronter leurs défis d'une autre manière. Nous allons maintenant nous mettre au travail et, à la fin, nous pourrons enregistrer de formidables succès. Ce faisant, ne perdez jamais courage ; vous y arriverez, et bien plus facilement que vous ne l'imaginez en cet instant. En tout cas, prenez d'ores et déjà intérieurement congé de votre tyran en lui disant gentiment en pensée : « Pars avec Dieu ou sans Dieu, la seule chose qui m'importe est que tu partes ! »

La peur de la peur

Peut-être que vos genoux se mettent à trembler à la seule idée de vous élever contre ces empoisonneurs, car ils incarnent l'image de l'être invincible et supérieur auquel vous êtes livré avec une totale impuissance.

Mais réfléchissez : se sentir impuissant ne veut absolument pas dire que l'on est sans défense. C'est une supposition et non pas une réalité. Malgré cela, vous êtes probablement fermement convaincu que votre peur est visible de loin et qu'on peut la percevoir dans votre voix. Peut-être en est-il ainsi, en effet. Mais ce n'est pas une raison pour qu'il en soit toujours ainsi.

À la fin, ce n'est pas l'étendue de vos peurs qui importe, mais la capacité de confrontation avec laquelle vous parviendrez à gérer les situations. Un psychopathe mise en premier lieu sur la mascarade et la tromperie, parce qu'il joue toujours un rôle ; par conséquent, il envie secrètement les personnes parfaitement authentiques. Elles ont sur lui une avance qu'il ne pourra jamais rattraper. Car il sait pertinemment qu'il faut faire preuve de bien plus de personnalité pour afficher ses faiblesses que pour les cacher.

De toute manière, on peut être à la fois timide et courageux. Combien de pompiers risquent chaque année leur vie lorsqu'ils se précipitent dans des maisons en feu pour sauver d'autres vies ? Ce faisant, ils ressentent certainement aussi de la peur, mais ils la dominent à cet instant pour réaliser la mission qu'ils ont choisie. Ressentir de la peur fait partie de la condition humaine, et il n'y a rien de honteux à cela. Aucune personne saine d'esprit ne peut nier qu'il y a des situations qui l'angoissent. Mais la peur devient un fléau lorsque nous avons peur de la peur et que nous tentons de le cacher. Généralement, cela ne fonctionne pas. Cependant, si nous restons honnêtes et que nous sommes capables de dire : « Oui, cela me fait encore peur », nous ne sommes certes pas débarrassés de la peur, mais elle faiblit et ne domine plus toutes nos actions. Et ainsi, nous restons une personne respectable. Je le répète inlassablement : les faiblesses font partie de l'être humain et ne pas les nier est toujours une expression de force et d'intégrité. Moins une personne se permet de jouer à cache-cache, plus elle est authentique et forte.

Naturellement, il y aura toujours des rechutes pendant la phase d'entraînement, et ce, peu importe le mal qu'on se donne et le niveau de

préparation auquel on parvient. Nous retomberons dans les vieux schémas jusqu'à ce que nous les ayons totalement dissous. Mais cela fait partie du processus. Et ce n'est absolument pas grave si selon vous, vous n'avez pas réagi de manière appropriée dans une situation donnée. Soyez patient et n'exigez pas trop ni trop vite de vous. Peut-être qu'au début, on pourra encore voir votre peur sur votre visage. Et alors ? Cela ne fait rien, car si vous êtes disposé à accepter votre peur et à la gérer en toute conscience, elle pourra même être utilisée de manière ciblée comme une arme positive. Vous pourrez, par exemple, impressionner le psychopathe par votre ouverture en lui disant en préambule :

> « Je souhaite vous dire quelque chose qui ne m'est pas facile à exprimer. Et cela se voit probablement aussi quand on me regarde. Mais il en va ainsi des caractéristiques humaines, les sentiments désagréables ou inquiétants en font aussi partie. Toutefois, ce qui compte n'est pas ce que nous éprouvons, mais la détermination avec laquelle nous le gérons… »

Ensuite, vous pourrez dire ce que vous avez sur le cœur. Peu importe comment la conversation se déroulera, vous l'aurez commencée en toute souveraineté malgré votre peur. Et même si vous n'obtenez pas de solution satisfaisante en termes de contenu lors du premier entretien, ce ne sera pas grave, car vous pourrez décider vous-même quand vous voudrez reprendre cette conversation. Vous pourrez le faire une semaine plus tard ou dès le lendemain. La seule chose qui importe est de commencer et de toujours faire preuve de constance et de persévérance. On pourrait imaginer de la poursuivre ainsi :

> « J'aimerais revenir sur notre conversation, parce que je ne suis pas encore satisfait de son issue. Et une solution n'est prometteuse à long terme que si elle est approuvée par toutes les personnes concernées. »

Cette méthode a fait ses preuves d'innombrables fois : reprendre la conversation le lendemain ou un peu plus tard, lorsqu'on est parvenu à se

centrer. En règle générale, le sujet reste d'actualité.

Vous pouvez tout aussi bien rappeler après une conversation téléphonique agressive et dire par exemple :

> « Je vous appelle encore une fois brièvement pour vous dire que la manière dont vous avez mené cette conversation ne m'a pas plu. Vous êtes certainement capable de vous exprimer mieux, mais vous n'avez pas daigné le faire. »

Cela vous soulagera, parce que vous vous serez défendu, et c'est une sensation très agréable. De manière générale, on peut aussi s'habituer à ne pas réagir immédiatement pour prendre le temps de se calmer intérieurement et de formuler ensuite une réponse bien réfléchie.

Un de mes clients se plaignait, par exemple, que son père le ridiculisait continuellement avec des remarques acides en présence de ses enfants. Et chaque fois, il se sentait terriblement pris au dépourvu par son outrecuidance, sans pourtant parvenir à le désarçonner en présence de la famille. C'est pourquoi il opta pour une voie intermédiaire. Lorsque son père le ridiculisait, il répondait d'un ton ostensiblement calme :

> « Ce n'était pas la manière correcte de dire les choses. Nous en reparlerons plus tard. Je ne voudrais pas te chapitrer devant les enfants. »

> Ou :« Nous devrions avoir une conversation ce soir. Parce que je crains que tu confondes ma politesse envers toi avec de la bêtise. »

Grâce à cela, il montrait qu'il n'acceptait pas d'être traité ainsi, et, en outre, il gagnait suffisamment de temps pour préparer des paroles appropriées et souveraines alors qu'il n'aurait pas réussi à le faire à chaud. Et envers ses enfants, il sauvait sa face. De plus, son père perdit son plaisir à cette manière d'agir, parce qu'il détestait ne pas sortir vainqueur d'une situation et être de surcroît chapitré et convoqué à un entretien.

Le langage du corps

Il est très utile de travailler sur soi pour pouvoir adopter une attitude souveraine, car le langage du corps est un élément de communication très important. Prenez le temps de vous entraîner chez vous, afin de prendre plus d'assurance et pour pouvoir aussi transmettre de manière ciblée les messages appropriés avec le langage du corps. L'effort en vaut vraiment la peine. En outre, cela permet d'intérioriser progressivement tout ce que dans un premier temps on met en œuvre délibérément dans l'attitude et le langage. Selon une antique sagesse : l'extérieur est comme l'intérieur, et l'intérieur est comme l'extérieur. Cela signifie que nos sentiments retentissent sur notre posture, et qu'à l'inverse aussi, notre corps influence constamment nos émotions. Il existe de nombreux beaux exercices pour montrer cela.

Adoptez, par exemple, l'attitude d'un roi qui, assis sur son trône, avance majestueusement et lentement au milieu des rangées de ses domestiques. Sur votre tête, sentez le poids de votre couronne, tandis qu'un précieux manteau d'hermine vous habille admirablement. En peu de temps, vous sentirez que cette posture physique se transmettra à votre posture intérieure. Vous pourrez alors expérimenter progressivement comment un roi se sent, parce que vous porterez la dignité en vous. Grâce à la modification de votre posture physique, vous serez quasiment entré en contact avec cette qualité en vous-même. C'est cela, le point capital. Car cela suscite des associations qui sont en cohérence avec la posture.

Si vous faites l'exercice de vous accroupir dans un coin comme un mendiant, des aspects tout à fait différents entreront en jeu. Des émotions de pauvreté, d'impuissance, d'exclusion, d'abandon, etc., apparaîtront, mais aucune qui puisse inspirer un sentiment de pouvoir et de grandeur.

Par conséquent, si pour vous entraîner, vous adoptez régulièrement chez vous l'attitude que vous souhaitez avoir en cas de conflit, vous entraînerez

non seulement votre posture, mais vous activerez aussi votre force et votre assurance. C’est un excellent soutien.

Admettons qu’un jour, vous soyez surpris par une agression émotionnelle sans y être préparé. Comment réagiriez-vous ? Vous seriez probablement déstabilisé, voire perturbé. Vous seriez blessé sur le plan affectif, et tout votre comportement révélerait peut-être à quel point vous seriez déconcerté. Pour votre agresseur, tout cela serait un bon signal qui lui indiquerait que sa stratégie a réussi et qu’il peut continuer ainsi. Mais, justement, il ne faut pas que les choses continuent ainsi.

Prenez un moment, fermez les yeux et passez intérieurement en revue cette situation dans laquelle vous vous êtes senti attaqué. Pour ce faire, adoptez la posture d’un observateur et regardez-vous depuis l’extérieur. Que vous est-il arrivé ? Comment votre regard a-t-il changé ? Comment votre attitude physique a-t-elle changé ? Comment était le son de votre voix ? Étiez-vous perturbé ? Avez-vous tenté de vous justifier ? Vous êtes-vous senti blessé ? Comment étaient vos mains, ont-elles tremblé ?

Si vous venez de vous percevoir de la manière dont vous ne voulez pas être perçu, commencez votre entraînement. Alors, vous pourrez peut-être dès la fois suivante, par exemple si quelqu’un hurle avec vous, répliquer avec un regard ferme :

> « Je constate que vous faites de gros efforts pour m’impressionner avec un volume sonore élevé. Mais je vais vous décevoir, parce que des déraillements de ce genre expriment toujours de la faiblesse et assurément pas de la force. »

Postez-vous devant un miroir et pratiquez les mimiques et la gestuelle avec lesquelles vous vous sentirez souverain et avec lesquelles vous pourrez bien vous identifier. Entraînez-vous jusqu’à ce que vous soyez capable de répéter cela automatiquement chaque fois que vous en aurez besoin. Imaginez-vous que vous êtes un acteur et que vous devez apprendre votre rôle. Lorsque viendra ensuite le jour où vous serez prêt à réagir d’une autre manière à une confrontation, glissez-vous dans le rôle que vous avez répété

et jouez-le de manière aussi convaincante que si vous étiez sur une grande scène. Et que se passera-t-il alors ? Tout à coup, deux acteurs s'affronteront. Et c'est tout. Sauf que les psychopathes sont généralement aussi les metteurs en scène de ces drames ; en outre, ils y jouent les rôles principaux, tandis que les autres ne sont que des figurants. Mais quelque chose aura changé pour ce qui vous concerne. Vous deviendrez un acteur conscient et vous n'accepterez plus le rôle de figurant qui vous avait été attribué.

Le sujet du langage du corps est un domaine immense et fascinant qui joue un rôle important dans la confrontation avec les psychopathes. Il vaut la peine de chercher encore plus d'aide en librairie ou sur Internet, ou de participer à un séminaire. Cela vous permettra non seulement d'apprendre énormément de choses sur vous-même, mais aussi de mieux évaluer votre agresseur. Même si les psychopathes parviennent bien à se cacher derrière les mots, leur langage du corps les trahit.

Un regard entraîné les démasque surtout par leur langage du corps maladroit tandis qu'ils s'emploient à réussir une conquête. Ce faisant, ils tentent de pénétrer de manière ciblée dans l'âme de leur interlocuteur. Ils suppriment la distance spatiale en s'approchant très près de leur victime ou en se penchant loin en avant vers elle, à table, et tentent d'attirer toute son attention sur eux par un contact visuel intense. Ce faisant, ils parlent d'une voix douce et avec émotion pour exercer sur l'autre un effet électrisant et irrésistible. Ils savent pertinemment que chaque être humain porte en lui des désirs profonds inassouvis, ce qui le met à la merci des psychopathes. Mais cette technique fonctionne aussi dans d'autres domaines. Par exemple, dans la vente. Les clients crédules qui ne savent rien de ces manœuvres sont ravis par l'illusion d'être désirables et exceptionnels.

Ne leur concéder aucun pouvoir

Il n’y a rien que les psychopathes craignent plus que le pouvoir. Le pouvoir des autres représente pour eux un danger extrême. D’une part, il implique une perte de contrôle, d’autre part, il leur inspire la peur de ne pas être le meilleur, le plus important ou le plus grand – celui qui décide de tout, qui sait tout, qui peut tout et qui, par conséquent, a aussi toujours raison. C’est pourquoi ils doivent toujours avoir raison, car pour eux, cela signifie sécurité et prévisibilité, ce qu’ils considèrent comme une nécessité absolue. Ces individus provoquent les plus grands conflits pour des bagatelles sans importance, juste pour avoir raison.

La méthode la plus simple et la plus efficace pour leur barrer la route serait, par conséquent, de leur mettre sous le nez des psychopathes encore plus grands qu’eux. Toutefois, cela n’apporterait pas de bénéfice à long terme pour les personnes impliquées, parce qu’on ne ferait que chasser le diable avec Belzébuth. Mais peu importe, car, de prime abord, cette idée inspire une certaine satisfaction…

Plus sérieusement : pour défendre leur position de force incontestée et pour ne pas permettre l’apparition de pouvoir ou de force chez les autres, ils tentent dès le départ de contrôler et de dominer toutes les situations. Dès qu’ils perçoivent chez autrui des tentatives d’affirmation de soi, même infimes, ils les détruisent avec de grandes menaces. Le pouvoir ou l’impuissance qu’il provoque sont symbolisés pour eux par des situations classiques telles que leur subordination à un chef qui pourrait les réprimander ou les licencier à tout moment, ou une citation à comparaître devant un tribunal où ils se verraient livrés à un juge comme accusés – mais une personne sûre d’elle et faisant preuve de droiture suffit déjà largement à les perturber. Ils sentent très clairement que les personnes fortes représentent un danger pour leurs masques, parce qu’ils ne parviennent pas à les tromper longtemps et qu’elles ne se laissent pas mener par le bout du nez. Cela les rend extrêmement peu sûrs d’eux et vulnérables.

Les ignorer est une bonne stratégie

Une bonne ruse pour se rendre peu intéressant aux yeux d'un psychopathe est de l'ignorer. C'est une façon de lui retirer du pouvoir, puisqu'il ne pourra pas exercer d'influence directe sur cette personne. Cela blesse son besoin excessif de briller et lui vole ainsi la position qu'il avait choisie. Son cabotinage continuel, sa frime et ses mensonges ont pour but d'être admiré, vénéré ou tout au moins, d'être craint. L'ignorer ne signifie naturellement pas ne pas lui répondre, s'il est votre supérieur hiérarchique, ou éviter les relations de travail nécessaires avec lui, mais lui signaler clairement – sans toutefois être impoli – un manque total d'intérêt envers lui, quasiment comme s'il n'était que du vent. S'il pose, malgré tout, des questions, des réponses vagues et insignifiantes se révéleront très utiles. S'il vous demande, par exemple, comment était votre week-end, vous pourriez lui répondre poliment, mais d'un ton indifférent :« Les jours de repos sont toujours un plaisir tout à fait particulier. »

Ou si nous prenons l'exemple d'une situation en famille : quelqu'un vous demande ce que vous avez fait hier. Des lieux communs comme celui qui suit sont merveilleusement appropriés :

« Il y a toujours beaucoup à faire avec une famille. »

Votre interlocuteur comprendra le message que vous lui adressez : vous ne souhaitez pas le laisser participer à vos expériences personnelles ; vous pouvez faire cela tout en préservant la forme et la face.

Soit votre interlocuteur perdra tout intérêt et vous évitera, soit il tentera, justement pour cette raison, d'attirer votre attention. Dans de tels cas, il tentera de le faire de façon charmante. Mais peu importe la manière dont il agira. La seule chose qui importe est que vous ne lui accordiez aucune attention.

Sonia, une sympathique jeune maman, peut, par exemple, être fière des résultats considérables qu'elle a obtenus dans ses rapports avec sa belle-mère :

« Ma belle-mère est une femme arrogante et sans vergogne. Elle se considère supérieure à tous les humains, alors que, hormis la perfection de sa méchanceté, elle n’a aucune qualité dont elle pourrait se prévaloir. Lorsque mon mari et moi allions la voir de temps en temps avec notre fille, elle me faisait toujours sentir qu’elle seule savait comment on élève correctement des enfants. Au début, j’ai débattu avec elle de ce sujet par politesse, même si c’était totalement inutile. Mais, entre-temps, j’ai appris beaucoup de choses. Aujourd’hui, si ma belle-mère m’interrompt lorsque je dis quelque chose à ma fille, je me comporte simplement comme si elle n’était pas là et je répète mes mots calmement et fermement. Je lui montre ainsi que son opinion ne m’intéresse pas le moins du monde et qu’il ne vaut pas non plus la peine d’en discuter. Ce qui est étonnant est qu’elle reste alors vraiment silencieuse. Et ma fille apprend de manière tout à fait accessoire que nous, ses parents, nous sommes déterminants pour elle et que nous ne sommes en aucun cas des crétins. Ce comportement est idéal au regard de ma situation. »

Plus vous prenez conscience du fait que de telles personnes sont malades et que leurs remarques ne peuvent pas vraiment être prises au sérieux, plus il vous sera facile de rester calme. Et c’est la meilleure préparation pour être en mesure de répondre. À l’instar d’un funambule qui exécute chaque pas en toute conscience et avec la plus grande attention à une hauteur vertigineuse, vous aussi, vous pouvez apprendre à réaliser chaque action et à prononcer chaque commentaire exactement au bon moment et de manière souveraine. Et plus il y aura de distance émotionnelle, plus cela deviendra efficace et facile. C’est pourquoi je ne me lasserai jamais de dire à chaque personne concernée : observez ces gens sans la moindre émotion et sans vous identifier personnellement à leur folie.

Limiter les dégâts

La diplomatie est l'art de caresser un chien tant que muselière et laisse ne sont pas prêtes.

Félix Faure

Avant de nous pencher sur des réflexions plus complexes, j'aimerais vous présenter une autre variante inoffensive d'autodéfense. Limiter les dégâts est un aspect fondamental dans les rapports avec les personnes à structure psychopathique. Si vous deviez vous limiter à attendre d'être attaqué pour réagir ensuite habilement, vous seriez condamné à vivre continuellement avec une tension aiguë. C'est pourquoi il est préférable d'obtenir, dès le début, suffisamment de respect pour qu'il ne soit plus aussi facile de vous importuner.

Cela fonctionne très bien, si vous montrez « nonchalamment » à votre interlocuteur en de nombreuses occasions que vous percevez très clairement non seulement son masque, mais aussi tout ce qu'il souhaite cacher derrière en toutes circonstances. S'il sent que vous êtes sûr de vous et qu'il ne peut plus se cacher derrière le seul exercice du pouvoir, il sera déconcerté et n'attaquera plus aussi facilement. Le psychopathe optera alors plutôt pour une variante amicale avec la devise : « Si tu ne peux le combattre, embrasse ton ennemi. » C'est pourquoi il vous admirera secrètement et vous estimera beaucoup plus que d'autres. Peut-être préférera-t-il aussi vous éviter autant que possible.

Une circonstance qui pourrait vous amener à agir pourrait, par exemple, être le moment où vous remarquez qu'il communique avec d'autres personnes de manière impolie. Avancez alors vers lui avec un langage du corps sûr de vous et émettez un commentaire sur ce que vous venez de voir. Puis passez sur le plan des émotions. Cela le surprendra, car il ne s'attend pas à cela. En outre, c'est le domaine où il est le moins à l'aise et où il peut, par conséquent, être plus facilement désarçonné.

Les commentaires suivants ont tous fait leurs preuves :

« Est-ce que quelque chose de grave vient de se passer ? Vous avez soudain l'air très nerveux. N'hésitez pas à me dire si je peux faire quelque chose pour vous. »

Un coup de maître. Comme nous le disions tout à l'heure, le psychopathe veut en toutes circonstances être perçu comme souverain ou être craint. Il ne veut en aucun cas qu'on voit ses faiblesses bien camouflées ou qu'on lui en attribue. Et il considérera celui qui aura ce regard perçant comme supérieur ou égal à lui, et il ne le harcèlera plus inutilement. Le risque d'être démasqué lui est trop difficile à supporter.

D'autres variantes efficaces sont les suivantes :

« On dirait que vous venez de croiser un fantôme. Cela semble vous avoir terriblement affecté. Puis-je faire quelque chose pour vous aider ? »

« Je vous ai préparé un café. Vous avez l'air tellement chamboulé ! Une telle situation coûte énormément d'énergie, ça se voit dès qu'on vous regarde… »

« Tenez, mangez un bout de chocolat. Ça aide quand on fait face à des situations aussi tendues. Il ne faudrait pas que vous vous effondriez avec tout ça. »

S'il dément alors avoir été chamboulé, agité ou énervé, vous pouvez aussitôt revenir à la charge :

« Oh, c'est ce que vous pensez. Si vous vous étiez vu, vous auriez été aussi effrayé que moi, vous pouvez me croire. »

En réalité, vous pouvez dire tout ce qui vous vient à l'esprit, car ce qui importe est que cela déchire le mur de sa supériorité imaginaire.

Si l'attaque est dirigée contre vous, vous pouvez tout aussi bien employer cette procédure. Imaginez que vous entrez dans le bureau de votre chef et qu'il hurle après vous sous prétexte que vous n'auriez pas fait correctement quelque chose. Mais, cette fois, vous modifiez soudain le niveau de

communication et vous réagissez de manière parfaitement inattendue pour lui en lui disant, avec une expression ostensiblement préoccupée :

> « Ces derniers temps, j'ai le sentiment que vous n'allez pas bien. J'espère que vous n'êtes pas en train de tomber malade. On lit souvent que de telles explosions émotionnelles ont fréquemment des causes psychiques… »

> « Je suis inquiet de voir que je vous fais un effet tellement fort que vous en perdez totalement votre équilibre. Dois-je me faire des soucis pour votre santé mentale ? »

Vous êtes totalement libre de décider jusqu'où vous voulez aller dans vos propos, la seule chose importante est d'avoir inversé la vapeur et de ne pas avoir réagi à son attaque. Selon sa perception, sa démonstration de force ricoche sur vous et termine même par une défaite pour lui. Il est rabaissé au niveau d'une personne en difficulté. C'est trop pour lui. Sa façade commence à s'effriter. Vous-même, vous serez certainement aussi agité intérieurement – au début, mais à ce stade, cela n'a aucune importance. La seule chose qui importe est que votre interlocuteur apprenne que ses attaques n'apportent pas le résultat escompté, et qu'il en perd même la face. Ce faisant, vous bougez dans une zone relativement sûre, parce que vous ne l'attaquez pas, au contraire, vous vous montrez même préoccupé pour lui.

Une de mes clientes m'a raconté que lorsqu'elle a testé cette procédure pour la première fois, elle était presque morte de peur. Mais, après cela, rien ne parvint plus à la freiner, car dès la première tentative, son chef avait été complètement déconcerté. Il était devenu nerveux, s'était mis à bégayer et à tenter de se justifier.

Des critiques camouflées en louanges

Lorsqu'on commence à se défendre contre ces personnes, on ne perçoit, au début, que très peu le côté amusant de ces confrontations. Car il y a réellement des techniques avec lesquelles cela commence à être plaisant ;

au plus tard, lorsque vous aurez obtenu les premiers succès avec cette stratégie, vous découvrirez son ironie et vous pourrez la savourer. Les psychopathes sont incapables de se défendre contre les louanges et la reconnaissance, ils y sont très sensibles et y deviennent vraiment accros. Sachant cela, vous pouvez utiliser un petit truc et orienter les événements dans la direction que vous souhaitez.

Étant une personne pleine d'humour, j'utilise autant que possible la variante des louanges. Elles me permettent de les battre avec leurs propres armes d'une manière tout à fait charmante. Cette tactique n'est pas liée à une agression ouverte et promet un succès fabuleux. Bien qu'elle ne soit utilisée que comme une ruse, elle fait finalement plaisir au psychopathe et lui procure une sensation agréable. C'est quelque chose de précieux, car s'il va bien, il traitera mieux les gens qui l'entourent. Vous serez certainement ravi de voir comme il est facile de changer quelque chose avec un sourire intérieur. Certes, c'est une stratégie assez hardie, mais ainsi, vous le contrôlerez un peu plus et vous pourrez souvent l'empêcher de nuire de manière débridée à d'autres personnes. Par conséquent, n'hésitez pas à faire semblant de le mettre sur un piédestal : le principal est qu'il se tienne tranquille.

Si vous êtes, par exemple, témoin d'une attaque abjecte, vous pourrez profiter de l'occasion pour renchérir avec les variantes suivantes ou des variantes similaires en vous avançant vers lui avec un langage du corps ouvert et aimable pour lui dire :

> « Vous avez tellement de qualités que tout le monde admire. Ne faites donc pas l'erreur de vous rabaisser au niveau de ceux qui ne disposent pas de votre formation ni de vos compétences. Ce serait inexcusable pour une personnalité telle que vous. »

> « Veuillez me pardonner ma franchise. Mais aujourd'hui, je serai plus audacieux que d'habitude, parce qu'il s'agit d'un sujet très important. Vous ne l'avez certainement pas remarqué, mais lorsque vous parlez à d'autres personnes comme vous venez de le faire, vous

donnez de vous une mauvaise image. Pourtant, vous n'êtes pas n'importe qui, à dire n'importe quoi. Vous êtes une personne capable de penser et d'agir avec prévoyance et qui se contrôle à cent pour cent lorsqu'elle le souhaite. Vous devriez utiliser cette capacité rare pour présenter de vous une image parfaite, qui soit digne de vous et qui vous représente. Étant donné votre niveau, je vous comparerais plutôt à Confucius qui a dit un jour : "Le noble exige beaucoup de lui-même et bien moins des autres." C'est exactement ainsi que vous devriez vous comporter. »

« J'ai rarement vu quelqu'un qui dispose d'un champ d'action aussi large que vous. Mais franchement, vous ne gérez pas cela prudemment. Car si vous perdez votre calme lorsque d'autres ne répondent pas à vos attentes, vous enterrez vous-même votre grande souveraineté. Vos collaborateurs vous apprécieront et vous admireront énormément lorsqu'ils pourront voir votre véritable envergure. »

« Récemment, j'ai lu dans une étude que le fait de hurler sur d'autres personnes ou de les attaquer est lié à une déficience des compétences sociales ou à un important surmenage psychique. Mais je ne peux absolument pas imaginer que ce soit votre cas. Vous devriez vous donner plus de mal pour réagir de manière plus authentique, afin de ne pas être perçu comme quelqu'un que vous n'êtes pas. Vous n'avez absolument pas besoin de tels déraillements. »

« Connaissez-vous cette célèbre phrase de René Descartes : "Ce que Pierre dit de Paul parle plus de Pierre que de Paul" ? Pour ma part, je sais bien que vous ne faites ces remarques que de manière distraite. Cependant, si l'un de ceux qui vous écoutent s'y connaît dans le domaine des "auto-déclarations", il supposera tout autre chose à votre sujet. Ce n'est vraiment pas nécessaire, n'est-ce pas ? Je vous en prie, ne donnez pas à d'autres personnes l'occasion de se moquer de vous. »

« Vous êtes né pour de grandes choses et en aucun cas pour vous abaisser à de telles remarques. »« Je ne comprends pas comment quelqu'un comme vous occupe ce poste. Est-ce que c'est ce que vous aviez prévu pour votre vie, ou s'agit-il simplement d'une erreur momentanée de parcours ? Je me pose souvent cette question. D'ailleurs, c'est probablement aussi la raison pour laquelle vous êtes souvent de mauvaise humeur. Sinon, je ne pourrais pas m'expliquer tout cela. Tel que je vous vois, vous êtes quelqu'un qui fait preuve d'une grande tolérance et d'une immense générosité envers les autres. Mais comme vous ne le faites malheureusement pas ici, il doit y avoir d'autres raisons. Mais je ne perds pas espoir. Peut-être que viendra le jour où vous ferez ce à quoi vous êtes destiné et que vous réaliserez quelque chose de vraiment grand qui va avec vous. »

« Je sais que vous déversez votre mauvaise humeur sur nous parce que vous êtes bien trop qualifié pour ce poste. Mais nous n'y sommes pour rien. Vous devriez chercher un domaine dans lequel vous pourriez exprimer vos capacités, et tout irait mieux pour vous et pour nous tous. Cherchez un poste d'assesseur en droit ou quelque chose qui permettra à votre esprit génial de s'épanouir au lieu de s'attaquer à des innocents à titre de compensation. Les talents devraient être utilisés pour enrichir le monde. »

« Je me suis déjà souvent demandé ce qui s'était passé dans votre vie pour que vous réagissiez de manière aussi inconsidérée. Vous avez le charisme nécessaire pour représenter un véritable modèle pour les autres. Et je le ressens tellement fort que je suis persuadé qu'après vous avoir rencontré, les gens se souviennent de vous de manière positive durant des années. »

« Pourquoi vous rabaissez-vous ainsi en public ? Non seulement cela ne vous fait pas honneur, mais cela vous fait, de surcroît, apparaître sous un jour tout à fait banal. Vous vous devez plus de respect à vous-même et à vos talents. »

« Vous savez, je crois que vous êtes un grand acteur. La scène que vous venez de jouer ne peut en aucun cas être prise au sérieux. Elle n’est pas de votre niveau. Je parviens à vous décrypter. Vous n’adopteriez jamais un tel comportement. Alors, tout à fait entre nous : quel est votre objectif secret avec une telle mise en scène ? Il y a certainement une raison pour laquelle vous ne dites pas normalement ce que vous voulez dire. »

« Étant donné que vous êtes une personne particulièrement douée pour la réflexion, je prends la liberté d’exprimer une pensée pour votre bien. Vous vous rendez très impopulaire avec votre comportement. C’est, bien sûr, votre décision personnelle, mais lorsqu’on a une aussi forte personnalité que vous, on a aussi le devoir d’améliorer un peu le monde autour de soi. Car si ceux qui en sont capables ne le font pas, alors qui le fera ? La manière dont vous piétinez vos talents si exceptionnels me semble presque un péché. »

« Si une personne extérieure qui ne vous connaît pas vous avait observé, il y a quelques instants, elle interpréterait forcément beaucoup de choses comme gênantes dans votre comportement. Vous ne pouvez pas sérieusement permettre une telle chose. Peut-être vais-je me rendre impopulaire à vos yeux, mais je ne puis tolérer cela. Vous êtes une personne de bien trop grande valeur. »

Avec de telles remarques, vous mettez les psychopathes dans une situation véritablement difficile. Certes, ils n’aiment guère changer, mais il leur est souvent encore plus difficile de renoncer aux louanges et aux honneurs. Si vous restez persévérant, vous gagnerez probablement de plus en plus d’influence sur eux, et, avec un peu de chance, vous éviterez ainsi des dommages à beaucoup de gens.

Mais prudence : vous n’êtes pas le seul à connaître les effets des flatteries. Les psychopathes ne savent que trop bien à quel point on peut augmenter la disposition à travailler et les dépendances avec des mots encourageants. C’est pourquoi, si vous recevez vous-même une avalanche de louanges de

la part d’un psychopathe, je vous conseille de le remercier poliment, mais de garder la tête froide et de préserver la distance avec lui et votre confiance en vous. Ainsi, il devra tirer lui-même la charrette à laquelle il voulait vous atteler.

La dérivation par la flatterie

Lorsque vous aurez déjà acquis un peu d’expérience avec les commentaires précédents, vous pourrez continuer à volonté dans cette voie et y incorporer des progressions. Il y a encore beaucoup d’espace disponible vers le haut, car la recherche de confirmation et de reconnaissance ne connaît pas de limites chez les psychopathes. Vous trouverez très vite cela fort amusant.

Ulrike, agent d’exploitation logistique dans une PME, était désespérée parce que son chef la recevait chaque jour avec une pile de travail sans importance qui n’avait rien à voir avec son véritable domaine de responsabilités, et qui ne faisait que la freiner. Et, à la fin de sa journée, il lui fallait, bien sûr, avoir accompli la totalité de son travail, même s’il l’en avait écartée des heures durant avec des affaires privées. C’est ainsi que nous avons élaboré le plan suivant : non pas chaque jour, mais deux fois par semaine, lorsqu’il l’appelait pour lui confier à nouveau des tâches d’ordre privé, comme trouver quelle station de lavage de voitures des environs proposait actuellement une promotion, elle se mettait à détourner habilement son attention. Après cela, il était tellement ravi de lui-même qu’elle ne sortait généralement de son bureau qu’avec les tâches les plus importantes. Tout le reste n’était plus tellement important en comparaison avec ces merveilleuses conversations. Bien sûr, cela lui faisait aussi perdre du temps de travail, mais, ce faisant, elle pouvait tout au moins se reposer et savourer tranquillement un café. C’était, en tout cas, la solution la plus habile.

Voici quelques variantes qui se sont avérées très efficaces pour elle et pour d'autres personnes concernées :

« Dites-moi, avec toutes vos capacités, pourquoi n'êtes-vous jamais entré en politique ? Vous pourriez y faire des choses bien plus utiles et valoriser vos talents au lieu de perdre votre énergie avec nous. Je vous vois déjà comme député, en train de prendre de grandes décisions. N'y avez-vous jamais pensé sérieusement ? Quelles sont les décisions politiques que vous prendriez ? »

« Est-ce que je peux brièvement vous raconter quelque chose ? J'ai récemment vu un reportage sur un homme qui a créé une immense chaîne d'entreprises à partir de rien, alors qu'au début, il ne possédait rien d'autre que sa formidable intelligence. Cela m'a incroyablement impressionné. Et là, j'ai pensé à vous. Ça aurait pu être vous. Pourquoi n'avez-vous jamais tout laissé tomber pour créer quelque chose de très très grand ? Quelle serait votre véritable vocation ? »« Dites-moi, croyez-vous comme moi en la réincarnation ? Quand on voit comment vous vous présentez et comment vous agissez ici, on s'imaginerait facilement que vous avez été une personnalité très importante dans une autre vie. J'imagine que cela vous a déjà traversé l'esprit à vous aussi. Un tel charisme ne vient pas de nulle part. Avez-vous une idée de la personne que vous avez pu être dans une vie antérieure ? »

« Hier, j'ai lu une étude sur les élèves qui perturbent et boycottent les cours. Il a été constaté que beaucoup d'entre eux se comportent ainsi parce qu'ils sont très doués et qu'ils s'ennuient dans ce système scolaire rigide où ils sont insuffisamment sollicités. J'ai le sentiment qu'il vous arrive la même chose ici. Comment vous sentez-vous le matin, lorsque vous arrivez à un poste de travail dont les exigences ne correspondent en rien à vos capacités ? »

Lorsque Ulrike posait ces questions à son supérieur hiérarchique avec une mine sérieuse et admirative, il était charmé au point qu'il prenait deux

heures pour lui expliquer tout ce qu'il aurait pu réaliser de magnifique – si seulement on l'avait laissé faire. L'expression de son visage en était toujours totalement transfigurée et il se réjouissait immensément de voir qu'enfin quelqu'un avait vu en lui ce qu'il considérait comme la réalité. Ces jours-là, il perdait alors le besoin de faire du mal à d'autres, parce que son enfant intérieur était merveilleusement bien nourri.

C'est ainsi que vous pouvez, vous aussi, pousser des psychopathes dans la direction que vous souhaitez. Testez cette méthode et laissez libre cours à votre imagination.

Dire la vérité

Accorder la priorité à la vérité est, selon moi, une méthode de communication de haute qualité, consciente de soi et, en même temps, désarmante. Il s'agit d'un acte sain qui permet de manifester la propre estime de soi. Pour notre esprit, il est extrêmement important de savoir faire la différence entre les défaites extérieures et notre propre valeur. Ainsi, une adaptation ou une subordination forcées ne seront pas nécessairement ressenties comme une trahison envers soi-même. Lors d'une occasion fortuite, par exemple si vous vous rencontrez devant un distributeur de café, vous pourriez instiller :

« Vous savez merveilleusement bien défendre vos intérêts, parce que votre position vous facilite cela. Ainsi, j'observe chez vous une grande capacité à vous imposer qui vous simplifie énormément la vie. Malheureusement, aucun de ces "outils" ne m'est utile dans ma position. En revanche, je dispose d'un autre répertoire de capacités dont je suis très fier, parce qu'il englobe tout l'éventail de l'existence humaine :

– je suis, par exemple, ravi lorsque je peux aider d'autres personnes à être heureuses ou à réussir,
– j'ai de la compassion pour les soucis et les besoins de mes prochains, j'ai de merveilleuses amitiés,
– les gens apprécient ma compagnie,

– j’éprouve de la gratitude pour toutes les belles choses qui me sont données de vivre,
– je n’ai pas besoin de simuler quoi que ce soit et je me permets d’être authentique,
– et le plus important de tout cela : je peux aimer du fond de mon cœur.

Vous savez, nous ne sommes que des hôtes sur cette Terre et nous devrons la quitter un jour. Et nous ne pourrons emporter ni titre, ni voiture, ni maison, ni argent. Ce qui compte, à la fin, est uniquement la qualité de notre cœur. Et, à un certain âge, j’aimerais regarder en arrière pour voir une vie qui aura contribué à améliorer quelque peu les choses sur cette Terre. Rien que cela me remplirait de fierté. »

Ce que vous énumérez comme qualités personnelles n’a aucune importance. Ce qui est important est que votre interlocuteur s’aperçoive qu’il vous est certainement supérieur pour ce qui concerne les réalités extérieures où il peut vous importuner ou vous harceler, mais qu’il n’a pas la moindre prise sur votre âme. Il est important qu’il voie que vous ne l’enviez pas ou que pour rien au monde vous n’aimeriez « échanger les rôles » avec lui. Les psychopathes admirent et envient secrètement les beaux caractères sûrs d’eux, parce qu’ils sont ce qu’eux-mêmes ne parviendront jamais à être.

Vous pourrez, bien sûr, présenter poliment votre vérité de différentes manières :

> « Je ne peux pas vous empêcher de faire ce que vous voulez, mais cela ne vous fera guère briller. »
>
> « Je ferai ce que vous me demandez, mais je n’aimerais à aucun prix être à votre place. »
>
> « Vous avez obtenu ce que vous vouliez, mais il vous faudra aussi porter la responsabilité de vos motivations. Cela devrait vous préoccuper, car il n’y aura pas de gomme pour corriger le livre de votre vie. »« Vous avez rendu des gens malheureux. Ce n’est pas quelque chose dont on peut être fier »

etc.

Il est important que vous disiez ce que vous voyez, c’est-à-dire que vous exprimiez la vision d’un observateur extérieur. Ainsi, vous défendez votre posture, vous privez votre interlocuteur de son triomphe et vous le déconcertez dans sa posture de comédien épris de lui-même.

Démasquer habilement

Les psychopathes adaptent leurs opinions à la situation du moment, tandis que les idées elles-mêmes sont moins importantes pour eux. Par exemple, s’ils parlent de leur déclaration d’impôts, ils se plaindront volontiers des montants inouïs qu’ils doivent payer, afin de faire passer « subrepticement » à ceux qui les écoutent le message que leurs revenus sont très élevés. Mais, si une heure plus tard, on leur demande de faire un petit don pour une bonne cause, ils seront capables de prétendre qu’ils sont sur la paille. C’est justement cette faiblesse de n’accorder aucune importance à un minimum de rigueur et de cohérence qui nous facilite énormément les choses à certains moments.

Évelyne a réussi à acquérir de nombreuses compétences grâce à la technique du démasquage. C’est avec une grande assurance qu’elle utilise, par exemple, cette approche avec son père lorsqu’il se glorifie, comme d’habitude, et qu’il prétend être largement supérieur à n’importe qui d’autre. Pour étayer ses affirmations, il rabaisse les gens autour de lui. Mais il n’ose plus se risquer à cela avec elle, car lorsqu’il le faisait, elle le confrontait toujours à ses propres contradictions. Par exemple, il se plaignait régulièrement de sa nouvelle partenaire lorsqu’elle n’était pas là. Un jour, Évelyne en a eu assez et lui a répondu :

> « Papa, tu dis toujours que grâce à ta grandiose connaissance de la nature humaine et à ton incroyable intuition, personne n’a jamais pu te tromper. Mais d’après ce que tu racontes, tu t’es trompé et tu t’es fait

rouler par une femme qui n’en veut qu’à ton argent. Sans cela, son comportement, tel que tu me le décris, serait inexplicable. Je ne t’aurais jamais cru capable de commettre une telle erreur. »

Il n’avait absolument pas prévu que son coup de feu pourrait partir en arrière et finir par lui faire perdre la face. Toutes ses déclarations n’étaient toujours que des fragments sans aucun lien entre eux, et avec lesquels il jouait, selon l’occasion. Il fut surpris de constater que sa fille les avait récemment reliés dans un ordre logique. Et il n’était pas habitué à ce qu’on le contredise. Bien sûr, il tenta, là aussi, de se sortir de cette situation, garantissant qu’il était, bien sûr, impossible de le tromper et que les choses n’étaient pas aussi graves que sa fille l’avait interprété. Pourquoi ne sommes-nous pas surpris par cette pirouette ?

Franziska devint, elle aussi, de plus en plus versée dans l’art du démasquage. Son père fortuné gagnait, comme nous l’avons déjà évoqué tout à l’heure, une fortune grâce à des crédits privés. Lorsqu’il se glorifia à nouveau d’avoir accordé à un ami un prêt avec un taux d’intérêt exorbitant, elle le confronta avec son propre discours et souligna ses contradictions :

« Comment parviens-tu à toujours exploiter tes propres enfants et tes amis avec des intérêts usuraires sans le moindre scrupule et sans mauvaise conscience ? Pourtant, tu racontes toujours partout que tu es un philanthrope hors pair ! »

Bien sûr, il ne pouvait en aucun cas laisser un tel doute peser sur lui. Il passa aussitôt sur le mode de la pitié, assurant qu’il ne faisait cela que parce qu’il ne touchait pas beaucoup de retraite et qu’il devait gagner un revenu d’appoint. Franziska attendait précisément cette réponse. Avec une horreur parfaitement feinte, elle répondit :

« Mon pauvre père, si ta situation est terrible au point qu’il te faille exploiter d’autres gens, alors il faut nous attendre au pire. Et si ça se trouve, nous devrons tous, à la fin, payer de notre poche. Or nous

t’avons toujours cru quand tu disais que tu avais habilement préparé ton avenir, contrairement aux idiots qui nous entourent. Ce n’était donc qu’un habile mensonge ? »

Son père était totalement confus ; il lui était impossible de concilier toutes ces contradictions de manière plausible, et il se contenta de parler de « malentendus ». Mais Franziska avait obtenu ce qu’elle voulait. Désormais, son père n’aborda plus le sujet des finances lorsqu’il racontait ses grandes histoires.

Ces exemples sont typiques de la manière dont on peut gérer en toute souveraineté les exagérations ou les comportements contradictoires. Demandez-vous tout d’abord quel est l’objectif que vous souhaitez atteindre, et vous pourrez ensuite viser un résultat couronné de succès.

Éviter les flèches

Lorsqu’on est attaqué, il est également possible de réagir de manière non conventionnelle. Cela fonctionne encore mieux lorsqu’on est conscient non seulement des modèles comportementaux hostiles, mais aussi de nos propres modèles de comportement. Au fond, nous avons presque tous été élevés de manière à attraper le ballon qu’on nous jette. Et ce, sans réfléchir à la question de savoir si nous voulons l’avoir ou non. N’importe quelle personne qui en a envie peut nous confronter avec n’importe quelle absurdité, et nous réagissons.

Si on nous engueule, nous réagissons, blessés et furieux.
Si nous sommes suspectés de quelque chose, nous nous justifions.
Si nous ne sommes pas respectés, nous nous sentons sans valeur.
Si on nous flatte, nous sommes contents.
Si notre partenaire est aimant, nous sommes touchés.
S’il se comporte avec mépris, nous nous sentons blessés.

Si nos supérieurs sont de bonne humeur, nous passons une journée agréable. Mais s'ils ne le sont pas, nous souffrons des conséquences de cela.

Ces exemples pourraient être poursuivis à l'infini et transposés à quasiment toutes les personnes qui n'ont pas encore passé beaucoup de temps à réfléchir sur leurs propres comportements. En conséquence, cela signifie que ce sont les autres qui déterminent nos sentiments. Nous leur ouvrons tout grand la porte de notre cœur, et nous leur remettons une espèce de chèque en blanc sur nos sentiments. Nous ne gérons pas notre argent de manière aussi irresponsable, alors pourquoi le faisons-nous avec nos sentiments ? Tant que nous ne modifierons pas ces modèles, nous remettrons notre vie émotionnelle entre les mains des autres, même de personnes qui nous sont étrangères, ou, pire encore, de personnes que nous n'aimons pas ou que nous n'apprécions pas – même de personnes dont nous savons qu'elles sont incapables de gérer cela avec soin et qu'elles nous blesseront. Tout cela est grotesque, et nous ne devrions pas continuer ainsi.

Il y a une célèbre maxime que j'apprécie beaucoup : « Nous ne pouvons pas donner d'ordres au vent, mais nous pouvons disposer les voiles autrement et déterminer un nouveau parcours. »

On ne peut jamais éviter de vivre quelque chose de désagréable, mais on peut apprendre à ne pas laisser cela nous blesser. On peut acquérir la capacité de décider soi-même qui et quoi pourra nous toucher, ce qui est important ou sans importance pour nous et ce qui est juste ou faux. De toute manière, c'est une erreur de penser qu'on nous aimera plus si nous nous adaptons. Tout d'abord, nous ne sommes pas des chewing-gums qui se laissent étirer à volonté dans n'importe quelle direction, et, d'autre part, il est de toute manière impossible de satisfaire tout le monde. Dans tout ce que nous faisons, nous sommes, en quelque sorte, assis entre deux chaises. Par exemple, si vous aidez quelqu'un qui est dans le besoin, il y aura des gens qui vous féliciteront pour cela. Mais il y a aussi des personnes qui ne

ressentent pas de pitié et qui, par conséquent, déclareront que vous volez à ceux que vous soutenez leurs opportunités de développement. Le plus souvent, ces gens-là sont très doués pour donner de belles justifications dans le but de défendre leurs propres intérêts. Ainsi, tout est pur pour ceux qui sont purs, et tout est mauvais pour ceux qui sont mauvais.

Développer une telle capacité de distanciation intérieure exige assurément beaucoup d'entraînement. Mais peu importe, car à partir du moment où vous commencez à vous exercer, vous ne restez plus le jouet d'autrui. Se libérer petit à petit est une sensation grandiose. Une personne qui a appris la maîtrise de soi et qui est ainsi capable de décider largement elle-même de ses émotions n'est, de surcroît, pas facile à évaluer. Et c'est fantastique de sentir que l'on ne peut pas être touché par n'importe quelle personne qui croise notre chemin et qui nous attaque.

Udo m'a raconté que, lors d'une fête d'anniversaire, il a soudain été attaqué grossièrement par un groupe d'invités, parce qu'ils lui enviaient quelque chose qu'ils n'avaient pas eux-mêmes. Il a tout d'abord écouté poliment leurs insultes, bien que fort surpris, puis il s'est levé calmement pour répondre d'un ton désinvolte :

> « L'atmosphère qui règne ici ne me plaît plus. Peut-être que vos reproches vous aident à libérer les sentiments agressifs que vous avez accumulés. Probablement. Pour ce qui me concerne, cela ne m'apporte rien. Mais si ça peut vous faire du bien, vous pouvez volontiers continuer encore un peu de déverser vos critiques sur moi. Vous en avez ma permission. Pour ma part, je ne vois aucune raison d'écouter cela plus longtemps. C'est pourquoi je vais rentrer chez moi, boire encore un bon petit verre de vin dans le calme et je vous laisse vous débrouiller avec vos sentiments confus et négatifs. »

Ce fut très souverain et très clair. Il les laissa être comme ils sont, mais refusa, selon ses propres termes, de se pencher sur « leurs ordures

mentales ». Finalement, ce n'était pas son problème, mais le leur. La balle qu'ils lui avaient jetée tomba dans le vide.

Je vais vous donner d'autres exemples qui ont fait leurs preuves et qui présentent un comportement souverain.

Admettons que votre compagnon revienne énervé de son travail. Sa tension se transmet rapidement à l'entourage familial, et il trouve un motif quelconque pour vous attaquer. Sa bière n'est pas assez fraîche, ou il ne parvient pas à trouver son programme de télévision, etc. Au lieu d'énumérer tout ce que vous avez fait aujourd'hui, vous pouvez, là aussi, réagir très différemment. Évelyne, par exemple, a trouvé un excellent chemin en ne reliant pas ce mécontentement avec sa personne et en réagissant avec une certaine distance :

> « Tu as certainement passé une journée difficile, sans cela, tu ne réagirais certainement pas comme ça. Cela me fait de la peine, vraiment. Veux-tu me raconter ce qui t'a contrarié ainsi ? »

Avec cette réaction, elle n'a plus attrapé sa balle : elle s'est comportée de la manière qui lui fait du bien et qui va avec ses sentiments qu'elle a, entre-temps, compris et analysés. S'il refuse sa proposition ou une proposition semblable, il pourra tranquillement continuer de bougonner, mais sans elle. Elle lui a expliqué qu'elle acceptait de le voir tendu, mais qu'elle revendiquait le droit de se protéger des effets de cette tension. Ensuite, elle a fait une promenade ou quelque chose d'autre, tout en veillant à maintenir la séparation spatiale nécessaire jusqu'à ce qu'il se soit calmé.

Lorsque vous aussi, vous aurez adopté résolument cette attitude, votre partenaire ne répétera plus très souvent ce type de comportement. Nous, les humains, nous avons tendance à opter pour ce qui nous promet le plus grand avantage possible. Mais si nous apprenons que nos déraillements nous nuisent bien plus qu'ils ne nous rendent service, il n'y aura plus aucune raison de les répéter.

Imaginons que quelqu'un de votre famille proche ou plus lointaine aime vous chapitrer, vous critiquer ou vous importuner d'une autre manière. Là aussi, avant d'agiter une grande massue, vous pouvez lui adresser des mots aimables, mais très clairs. Croyez-moi, les autres seront tellement surpris par vos commentaires inattendus et fermes qu'ils renonceront très vite à leur stratégie. Ils ne parviendront pas longtemps à rester à un niveau où ils perdent le contrôle.

Examinons l'attaque masquée classique, telle qu'elle a été lancée contre Karin et la manière dont elle l'a rejetée souverainement. Karin est une femme très chaleureuse qui se sacrifie pour la cohésion de sa famille, ce qui n'est cependant pas apprécié de tout le monde. Au contraire, sa gentillesse a été utilisée par l'un ou l'autre pour de méchants petits jeux. Il y a quelque temps, elle s'est inscrite à un cours d'anglais à l'université populaire, afin de se préparer pour ses vacances. Les commentaires venimeux de son frère psychopathe et épris de lui-même furent les suivants :

> « Ah, c'est bien que tu te sois inscrite à ce cours. D'ailleurs, pourquoi ne devrais-tu pas tenter de te perfectionner un peu ? Ça ne représente pas grand-chose, de sorte que ce ne sera pas grave si tu n'y arrives pas. Hormis quelques euros, ça ne fera pas de dégâts. »

Avec ces mots soi-disant encourageants, il lui a, comme toujours, signifié très élégamment l'estime qu'il lui porte, c'est-à-dire aucune. Mais, de par son expérience avec lui, elle avait à peu près prévu ce qu'il allait lui dire, et elle avait préparé et appris par cœur les grandes lignes de sa réplique :

> « Ah, tu sais, ces derniers jours, j'ai beaucoup pensé à toi, et j'ai passé intérieurement en revue toutes nos rencontres dont je peux me souvenir. Cela m'a rendue triste de ne pouvoir trouver en toi absolument rien qui soit vraiment beau ou authentique. Ton comportement, en apparence charmant, n'est rien qu'une grande mise en scène derrière laquelle tu caches tes doutes sur toi-même et ta peur. C'est la raison pour laquelle j'ai toujours joué ton jeu, et il faut que tu

saches que c’était par compassion et non par bêtise, comme tu le crois. Mais le temps est venu pour moi de penser aussi un peu à moi-même, et je dois malheureusement t’annoncer que je démissionne de mon rôle de victime dans ton grand film de héros. »

Son frère bredouilla quelque chose du genre : « Jamais de ma vie je n’avais entendu de telles âneries », mais il prétendit avoir un rendez-vous et s’éclipsa aussitôt. C’est quasiment incroyable, mais après cette défaite, il ne se risqua plus à faire de commentaires stupides au sujet de Karin. Il prit également ses distances. Mais c’est très bien ainsi, et il fallait s’y attendre. C’est aussi son bon droit d’éviter les personnes qui ne lui apportent pas les avantages qu’il en attend. Cependant, Karin avait réussi ce qu’elle avait entrepris. Elle était respectée, et il était préférable pour elle de ne rencontrer son frère que de temps à autre et de converser désormais avec lui d’égal à égal au lieu de subir, comme autrefois, des humiliations en toute occasion.

Vera vécut quelque chose de tout à fait similaire : ses parents continuaient de la traiter comme une enfant alors qu’elle était mariée et qu’elle avait trois enfants. Ils l’appelaient, lui ordonnaient d’aller chez eux et lui demandaient de régler une foule de choses sans jamais la remercier ni apprécier son aide. Au lieu de faire preuve de gratitude, ils considéraient qu’ils savaient tout mieux que les autres et que Vera ne faisait jamais rien correctement. Un jour, elle réalisa que cette situation était totalement sans issue et elle trouva la force de mettre fin à ce petit jeu. Lorsqu’ils la convoquèrent chez eux la fois suivante et que, comme toujours, ils lui reprochèrent de n’avoir rien fait correctement, elle n’attrapa plus la balle, mais parvint à les battre avec leurs propres armes. Elle leur dit très calmement avec une voix qui feignait d’être compréhensive :

« Vous avez raison, je ne fais pas les choses assez bien, je ne fais rien comme vous l’aimeriez et comme, bien sûr, vous le méritez. C’est pourquoi il vaut mieux que vous cherchiez quelqu’un d’autre pour vous aider. Je vous soutiendrais volontiers dans cette recherche, mais

vous dites toujours que je n’ai pas la main heureuse pour de telles choses.

Et pour ce qui concerne votre humble servante : cela ne me fait pas non plus plaisir de ne jamais faire les choses correctement. Alors cessons de nous tourmenter mutuellement. Je ne vais désormais plus m’occuper que de ma famille tandis que vous vous occuperez de vous. Comme ça, tout le monde sera enfin content. Je vous souhaite bonne chance. Souhaitez-moi la même chose. »

Puis elle tourna les talons en souriant aimablement et repartit chez elle avant que ses parents aient pu reprendre leurs esprits. Ils ne s’étaient absolument pas attendus à une telle chose. Après quarante ans d’obéissance vint soudain la libération totale. Et ils ne purent pas non plus la contredire, car leur fille n’avait fait que répéter leurs propres mots et respectait, de surcroît, leurs souhaits. Comme il fallait s’y attendre, ils ne tardèrent pas à se manifester. Et il se produisit quelque chose à quoi Vera ne s’était pas attendue : ils avaient parfaitement compris qu’ils devaient soit changer, soit rester seuls pour le reste de leur vie. Ils décidèrent naturellement de changer, car la solitude n’était absolument pas envisageable pour eux. Vera ne reçut pas non plus d’amour ensuite, car ses parents n’étaient pas capables d’aimer. Mais elle ne se sentait plus responsable d’eux et ne les laissa plus abuser de sa gentillesse. Et le plus beau dans tout cela est que ses parents durent la respecter, du moins pour la forme, et apprendre à la remercier. C’était énorme, en comparaison avec le passé.

Vanessa a fait une expérience similaire. Lorsque Kurt, son mari, revenait du travail, il suffisait de cinq minutes pour que la paix se volatilise. Il la critiquait, elle et les enfants, de toutes les manières possibles, afin de détruire délibérément leur harmonie.

Il ne la leur accordait pas, parce qu’il n’était pas en mesure d’y participer lui-même. Ainsi, il rentra un soir, comme toujours, tendu et à la recherche d’un conflit, et tenta de provoquer des troubles. Mais ce soir-là, Vanessa ne

se laissa pas aspirer dans son tourbillon. Elle le prit à part et lui dit très calmement :

« Je vois que tu ne parviens pas à te réjouir pour nous et que tu t'appliques à provoquer des troubles. Mais aujourd'hui, nous ne te ferons pas le plaisir d'y parvenir, et nous allons tranquillement continuer de jouer. Si tu as absolument besoin de quelqu'un que tu puisses attaquer, alors réfléchis pour savoir qui pourrait encore être une bonne victime. En tout cas, pour ce qui nous concerne, tu peux nous rayer dès maintenant de ta liste. »

Bien sûr, Kurt se montra furieux et il sortit de la pièce, mais, durant le reste de la journée, il fut extraordinairement calme et évita aussi les attaques durant les jours qui suivirent. Naturellement, il retomba régulièrement dans ses vieux schémas, mais, pour Vanessa, ce n'était plus très impressionnant, parce qu'elle avait choisi de faire en sorte que sa famille ne soit plus un bouc émissaire à la disposition de ses méchancetés. Elle ne répondait plus à ses mises en scène et lui montrait clairement, par son attitude calme et déterminée, qu'une vie de famille sans lui serait plutôt un enrichissement qu'une perte. Et le calme revenait aussitôt.

Tout cela nous montre qu'une attitude sereine représente déjà la moitié du chemin. C'est une sensation incroyablement agréable lorsqu'au lieu de se justifier ou de frapper autour de soi parce qu'on est blessé, on laisse souverainement la balle voler dans le vide.

Supposons que votre partenaire devienne très agressif et offensant. Tentez alors de répondre ainsi :

« Cela ne m'amuse pas de te dire cela, mais lorsque tu te laisses aller ainsi, tu as l'air sans défense et laid. S'il te plaît, va devant le miroir et répète encore une fois exactement ce que tu viens de dire et surtout de la manière dont tu l'as dit. Tu verras toi-même qu'on ne peut pas te respecter ainsi et encore moins t'aimer. Et cela justement

alors que tu veux prouver à tout le monde à quel point tu es grandiose. »

La colère de votre partenaire aura peu de chances de se calmer ainsi, mais il comprendra le message. Au lieu d'obtenir du respect, il n'aura d'autre choix que de vous laisser marquer un point. Mais, ensuite, ne commettez pas l'erreur de vous laisser entraîner dans une discussion sur votre comportement. Vos remarques devront toujours être la conclusion de ces discussions. Si vous continuez, cela dégénérera très probablement en d'autres accusations qui anéantiraient votre beau résultat. Il est préférable de vous retirer, ne discutez rien et réjouissez-vous de votre bon travail et de votre maîtrise de vous-même. Maintenant, une petite récompense sera la bienvenue. Un morceau de chocolat, un bain, une demi-heure de lecture, peu importe ce que vous choisirez, le plus important sera de vous récompenser ainsi. Notre corps et notre âme doivent parfois supporter beaucoup de tension et de souffrance ; il est juste et beau qu'ils puissent aussi fêter leurs succès.

La démonstration de force comme indicateur de faiblesse

> ***Si tu rencontres un géant, vérifie tout d'abord la position du soleil afin de t'assurer qu'il ne s'agit pas de l'ombre d'un nain.***
>
> **Proverbe chinois**

Si vous modifiez votre manière de regarder, vous constaterez très clairement que votre interlocuteur n'est pas réellement fort, mais qu'il a tout simplement toujours été un bon acteur qui s'est magistralement glissé dans ce rôle. Le psychopathe l'interprète certainement d'une manière convaincante, mais c'est un rôle, une pièce de théâtre, et, de surcroît, mauvaise. Laissez-le tranquillement continuer ainsi, mais concentrez votre

attention sur la partie de lui qui souhaite se cacher derrière. Nous savons que c'est l'enfant blessé.

J'en fus moi-même témoin, il y a quelques années, quand l'un de mes collègues réprimanda une fois de plus ses collaboratrices avec un comportement incroyablement irrespectueux. Il n'était pas nécessaire de disposer de connaissances psychologiques particulières pour voir que ce moment lui apportait une profonde satisfaction et un grand plaisir. J'observai ce scénario pendant un moment, puis j'avançai calmement vers lui.

Je me plantai juste devant lui, je le regardai profondément dans les yeux et lui chuchotai d'une voix très douce :

> « Je crois que vous avez simplement besoin de quelqu'un qui vous prenne un peu dans ses bras, et tout rentrera dans l'ordre. »

Puis je posai mon bras autour de lui et le poussai doucement hors de la pièce. Quand il retrouva sa langue, il me regarda avec stupeur et se plaignit que je lui aurais à tout jamais retiré toute son autorité. En effet, je lui avais retiré quelque chose. Mais pas son autorité – qu'il n'avait d'ailleurs jamais eue. Une autorité saine est le résultat d'un comportement exemplaire et digne d'être imité. Ce n'est rien qu'on puisse forcer. Moins encore par des attaques ridicules et grossières.

En réalité, je lui ai retiré son masque pour un court moment. Car derrière une façade aussi impitoyable ne se cache pas une forte personnalité, mais, comme nous le savons entre-temps, un enfant détruit – faible, impuissant et profondément désespéré.

Mon action ne m'inspira aucun sentiment de satisfaction, c'était une nécessité pour protéger ceux qui ne parvenaient pas à se défendre eux-mêmes. Cet exemple est une excellente démonstration de la vitesse avec laquelle on peut déstabiliser les psychopathes si on les surprend. Car ils n'ont généralement préparé aucune alternative à partir de laquelle ils pourraient générer spontanément une réaction utile. Si je l'avais attaqué verbalement en raison de son comportement, il aurait explosé et aurait

frappé partout autour de lui. Il faut dire qu'il était parfaitement entraîné pour les comportements agressifs.

Un autre jour, alors qu'il attaquait à nouveau une collègue avec une fureur incroyable, j'intervins également d'une voix ostensiblement tranquille et lui dis :

> « Ah, Monsieur Abel, je pourrais peut-être vous aider et vous proposer mes services comme interprète ? Vous savez, la profession de Madame Bender est employée commerciale et non psychiatre, de sorte qu'elle n'a pas la capacité de décrypter votre véritable message à partir de vos crises incontrôlées de fureur. Et ce n'est pas non plus son devoir. Elle n'est payée que pour des tâches administratives. Par conséquent, je vous prie de bien vouloir me dire très calmement et objectivement quel est le cœur de votre message et je le lui transmettrai volontiers. Quant à votre comportement qui offense grossièrement la collégialité, j'aimerais en parler avec vous ensuite. »

Monsieur Abel était tellement perplexe d'avoir à nouveau été présenté comme un enfant et que son comportement ait été instantanément mis en rapport avec un psychiatre qu'il quitta le bureau fou de rage, mais il n'attaqua plus ma collègue au cours des semaines suivantes pour s'adonner à ses petits jeux de recherche d'attention. La crainte de devoir affronter une nouvelle humiliation était trop grande.

C'est ainsi que cela fonctionne avec eux : il faut forcer leur respect à des intervalles réguliers. Mais ces intervalles s'allongent peu à peu, et leurs attaques faiblissent lorsqu'elles ne se terminent pas, pour eux, de manière plaisante, mais désagréable.

Une réaction similaire a, elle aussi, fait ses preuves dans d'autres cas :

« Il me semble que vous êtes une personne très triste. Sans cela vous ne ressentiriez aucune satisfaction à blesser vos prochains.

Mais ici, vous confondez des éléments très importants : nous ne sommes pas vos parents qui vous ont visiblement causé de grands chagrins lorsque vous étiez enfant. Nous sommes seulement vos collègues innocents qui font

leur travail. Nous ne pourrons pas guérir votre souffrance, même si vous continuez d'essayer encore et encore. »

Il est assurément très dommage de ne pouvoir arrêter une personne qu'avec de l'artillerie lourde. Mais c'est elle qui fait régner la terreur, et il n'y a aucune raison de se mettre à sa disposition comme bouc émissaire et de subir sa violence aveugle. Les mêmes règles sont valables dans les relations de couple avec des psychopathes.

Ramona, par exemple, est une trentenaire très sensible. Son mari a un profil nettement antisocial. À peine étaient-ils mariés qu'il se mit à la traiter avec dégoût et mépris. Ses attaques étaient menaçantes, bruyantes et incroyablement blessantes. Des humiliations verbales comme : « Oh, mais que tu es grosse ! » ou : « Tu es moche au point que j'ai envie de dégueuler » revenaient sans cesse, y compris en présence d'autres personnes. Pour couronner le tout, il la battait, probablement pour se décharger des nombreuses défaites de sa désastreuse vie psychique.

Mais Ramona apprit de mieux en mieux à réagir de manière imprévisible. Un jour, elle lui dit :

> « Tu sais, lorsque tu hurles comme ça et que tu tentes de me blesser, je vois ton profond besoin de grandeur. Mais je ne peux malheureusement pas te la donner, même si tu tentes de forcer les choses. Il faut que tu ailles là où tu es tout petit, et que tu t'y entraînes. Que penserais-tu de tenter de convaincre tes parents de ta magnificence, car chez eux, tu es encore et toujours l'enfant sans défense qu'ils n'aiment pas. Et chez eux, tu te soumets timidement. C'est là où tu devrais t'entraîner à te comporter comme un véritable homme. Cependant, si tu nourris encore l'idée d'expérimenter sur moi, tu devras chercher une autre femme. J'ai déjà pris des conseils pour notre cas. Entre-temps, je me sens comme les musiciens de la ville de Brême : "Je trouverai partout quelque chose de mieux que la mort." Ou peux-tu me citer une qualité que tu as et pour laquelle il vaudrait la peine de mourir ? »

Il dut prendre cet avertissement au sérieux. Il bredouilla encore quelques paroles incompréhensibles, puis il prit le large. Les jours qui suivirent se déroulèrent tout d'abord dans le calme. Avec le temps, il tenta, avec une amabilité hypocrite, de faire revenir Ramona « dans le droit chemin ». Mais comme elle ne se laissait plus impressionner et qu'elle appliquait résolument son nouveau modèle de réaction, même pour des bagatelles, il ne devint certes pas cordial, mais évita de l'attaquer. Comme chacun sait, on ne peut pas en attendre plus de la part d'un homme comme lui. Et elle ne poursuivra probablement plus très longtemps cette relation qui ne la satisfait pas.

Dora, quant à elle, s'est fermement opposée à sa responsable qui se comportait de façon grossière et qui n'accordait aucune importance à une communication respectueuse et polie. Cette dernière aimait insulter sauvagement ses collaborateurs et tentait d'asservir toutes les personnes autour d'elle. Le plus grotesque, cependant, est qu'elle se plaignait en même temps que personne ne l'appréciait et que même son mari ne l'aimait pas. Par un beau matin, Dora rassembla tout son courage et utilisa la variante suivante : elle tendit un miroir à sa responsable en colère et lui demanda, le plus sérieusement du monde :

> « Regardez-vous dans ce miroir et dites-moi ce que votre mari devrait aimer en vous. Qu'y a-t-il de beau en vous qui nous aurait échappé, à lui et à nous ? »

Cette expérience fut bouleversante pour sa responsable. Dora me raconta plus tard, heureuse et sereine, que cette dernière était restée figée et qu'elle avait cherché confusément et en vain quelque caractéristique positive avant de quitter la pièce, épuisée.

Mais, bien sûr, ces moments de prise de conscience ne durent généralement pas longtemps. Le plus souvent, ils se limitent à quelques minutes, puis ces personnes retournent à leur ordre du jour. Mais ce qui reste est un avertissement pour ne pas provoquer aussi inconsidérément une

situation qui peut faire remonter à la surface des souffrances de l’âme convulsivement réprimées.

Tine, elle aussi, désespérait de son chef de service qui lui dissimulait continuellement des documents pour lui reprocher ensuite d’avoir fait un travail incomplet et incorrect. Or il refusait toujours, auparavant, de remettre à Tine les dossiers correspondants – mais il considérait, bien sûr, que son attitude n’avait rien à voir avec ses reproches. Soit il hurlait avec elle, soit il lui adressait un sourire compatissant et préoccupé au sujet de sa prétendue distraction, soit il la ridiculisait devant ses collègues.

Mais, un jour, alors qu’il l’humiliait une nouvelle fois devant tout le service, elle décida de réagir. Non pas avec du désespoir et des larmes, mais avec vigueur :

> « Pourquoi prenez-vous autant de plaisir à humilier les autres ? Avez-vous déjà vu comment vos yeux brillent et comment un sourire satisfait se dessine sur votre bouche ? Mais en quoi consiste maintenant votre grande satisfaction ? Est-ce que vous pensez paraître plus grand lorsque vous offensez la dignité des autres ? Si c’est le cas, je peux vous assurer que c’est justement le contraire. S’il vous plaît, abstenez-vous, à l’avenir, de vos attaques pour notre bien, mais aussi particulièrement pour le vôtre. Je vous donne ma parole que vous ne nous impressionnez pas le moins du monde. »

Après une telle intervention, son chef de service aurait assurément aimé l’empoisonner. Mais le plus beau dans tout cela est qu’il quitta très vite son poste et qu’il n’apparut pas non plus les deux jours suivants. Plus tard, il l’évita autant que possible et lui remit toujours les documents qu’elle lui demandait sans opposer la moindre résistance, même s’il le faisait avec une mine maussade. Pour Tine, c’était comme si elle avait gagné au loto. Et ce fut, pour elle, le début d’une nouvelle conscience d’elle-même qu’elle n’avait encore jamais expérimentée.

Birgit, une assistante médicale proche de la retraite, se défendit d'une manière comparable. Elle avait une nouvelle collègue qui faisait d'énormes efforts pour attirer sur elle toute l'attention des médecins et des patients. Peu de temps après son entrée en fonction, elle se sentait déjà la reine non couronnée du cabinet et traitait ses collègues de manière irrespectueuse et insolente. Et, comme c'est souvent le cas dans la vie, cette attitude lui permit même d'obtenir du succès. L'équipe des médecins interpréta son comportement destiné à attirer l'attention comme un engagement honnête dans son travail, de sorte qu'ils la soutenaient sans réserve et ne manquaient pas de la flatter. Ses collègues se sentaient sans défense et se plaignaient secrètement les unes aux autres. Seule Birgit n'était pas disposée à se laisser écraser par une gamine à la fin de sa longue carrière professionnelle. Dès que l'occasion s'en présenta, ce qui ne tarda guère, elle répondit :

> « Croyez-vous que vous parviendrez encore dans cette vie à faire normalement votre travail, ou va-t-il falloir que je prenne, jour après jour, du temps pour rectifier votre éducation ? À en juger d'après votre comportement, vous devez être tourmentée par d'importantes carences. Ne voulez-vous pas tenter de devenir adulte ? Votre comportement est celui d'un enfant en bas âge, en aucun cas celui d'un adulte. C'est vraiment gênant. Et vous pouvez être tout à fait certaine que vos "représentations" ne m'impressionnent pas.

Si vous avez le sentiment que je viens de vous traiter de manière injuste, nous pourrons volontiers nous réunir avec toutes les collègues et avec les médecins pour parler ouvertement de votre personne. Vous constaterez alors que je ne suis pas la seule à avoir cette opinion. Mais je crois que vous auriez du mal à supporter une telle confrontation, car même si nos médecins vous soutiennent face à l'extérieur parce que vous êtes une experte en fayotage, vous restez la même personne détestable. »

Ces mots firent leur effet. La jeune femme se calma rapidement et rectifia son comportement. Toutefois, Birgit dut, de temps à autre, lui rappeler les limites, même s'il n'était plus nécessaire de le faire aussi clairement. C'est malheureusement incontournable avec les psychopathes.

Un autre exemple, utile pour lutter contre un comportement abusif et égocentrique, est la manière de procéder suivante. Ceux qui se sentent mieux ainsi peuvent prononcer les mots suivants sur un ton soucieux :

> « J'aimerais vous poser une question un peu personnelle, mais, bien sûr, vous n'êtes pas tenue de me répondre : vous êtes mariée, n'est-ce pas ? Comment votre partenaire parvient-il à supporter cela ? Comment peut-on vivre avec quelqu'un qui prend plaisir à faire souffrir les autres ? Mais qui aimerait cela ? Même avec la meilleure volonté du monde, je ne parviens pas à imaginer que l'on puisse "inverser" ses sentiments en arrivant à la maison, comme par l'action d'un commutateur. Ou est-ce que votre mari a le même caractère que vous, et vous vous complétez à merveille ? Votre réponse m'intéresserait énormément. »

Ces actions sont généralement couronnées de succès, parce que ces petits tyrans sont habitués à une foule de choses, mais pas à une communication limpide et ouverte. Ils maîtrisent parfaitement toute forme de violence plus ou moins larvée : forger des intrigues, harceler, agresser ouvertement, etc. Mais quand croisent-ils une personne qui leur dit sans détour ce qu'elle voit et ce qu'elle pense ? En général, personne n'ose faire cela. C'est justement la raison pour laquelle l'effet de surprise vous est favorable.

Il peut aussi être tout à fait salutaire, lors d'une altercation, d'utiliser votre portable pour enregistrer toute la conversation. Vous pourrez ensuite travailler avec cet élément :

> « Vous savez, vous vous laissez très souvent aller. J'ai le sentiment que vous êtes tellement concentré sur votre fureur que vous ne percevez pas du tout votre propre comportement. Hier, j'ai enregistré

votre sermon pour pouvoir réécouter vos mots dans le calme. Parce que quand vous criez tellement, je ne parviens pas à avoir les idées claires et je ne me souviens pas de tout. D'autant plus que je suis censée prendre à cœur ce que vous dites. Croyez-moi, vous allez entendre des choses qui vont vous effrayer profondément. »

Puis faites-lui écouter ce que vous avez enregistré. Vous constaterez que ce sont des moments terribles pour les personnes concernées. Elles auront probablement quitté la pièce avant d'avoir pu écouter trois phrases. Cet apprentissage restera, lui aussi, gravé dans leur mémoire. Vous devriez toutefois vérifier auparavant si cette manière de procéder est irréprochable sur le plan juridique.

Quelquefois, il suffit de répondre sévèrement à une remarque sans vergogne ou à une accusation. Si vous ne vous sentez pas poussé à bout, il est souvent plus simple de manifester clairement votre refus. Vous pouvez alors faire des déclarations comme celles qui suivent :

« Sur quel ton me parlez-vous ? » ; « J'exige immédiatement des excuses de votre part ! » ; « Veuillez immédiatement retirer ces paroles ! » ; « Quelle manière avez-vous de vous exprimer ! » ; « Nous ne sommes pas dans la rue, ici ! » ; « Vous avez des manières épouvantables ! Il serait temps de revoir votre éducation ! ».

Comme on peut le constater à la lecture de ces exemples, ils présentent divers degrés de gravité. Il n'est pas conseillé d'être inutilement dur. N'utilisez que des réponses que vous pourrez exprimer facilement et qui seront en rapport avec la remarque que votre interlocuteur avait faite. Répondre avec des phrases courtes et claires ne signifie pas que vous obtiendrez automatiquement le résultat souhaité, mais vous aurez montré que vous n'entrez pas dans le schéma idéal de la victime et que vous êtes sûr de vous.

Personne ne devrait avoir sur votre vie une influence négative au point que vous pourriez en tomber malade un jour. Et je n'insisterai jamais assez sur ce point : n'utilisez vos mécanismes de défense qu'aussi longtemps que vous en avez absolument besoin. Ne vous laissez jamais inciter à vous abaisser au niveau de ces gens, contentez-vous de les stopper. Nous ne pouvons malheureusement pas structurer le monde autour de nous comme nous aimerions qu'il soit, mais nous n'avons pas non plus besoin de participer à toute situation chaotique.

Heureusement, des mots aussi clairs peuvent aussi permettre un happy end. C'est le cas lorsqu'une personne se comporte de cette manière, mais qu'elle ne présente pas vraiment cette structure. C'est ainsi que j'ai vécu, il y a plus de trente ans, la situation suivante pendant mon travail dans une maison de retraite : plusieurs jeunes et des objecteurs de conscience très sympathiques travaillaient dans notre service. Cette situation devint un gros problème pour une de mes collègues, plus âgée que nous. Elle se faufilait infatigablement derrière nous pour trouver quelque chose à critiquer. Un jour, alors qu'elle nous guettait à nouveau, je m'adressai à elle très ouvertement :« Je suis désolée de devoir vous dire cela, mais saviez-vous que personne ne veut travailler avec vous parce que vous vous comportez méchamment ? »

Elle me dévisagea, bouche bée, et tourna les talons. Quand je la croisai, une heure plus tard dans l'ascenseur, elle me demanda, avec un visage renfrogné, si j'avais parlé sérieusement ou si j'avais simplement été furieuse. Et comme je ne pus malheureusement rien lui dire de plus gentil cette fois non plus, cette conversation sembla avoir sur elle un effet saisissant.

Le lendemain matin, elle apporta un gâteau qu'elle avait préparé elle-même et s'excusa auprès de chacun de nous pour ses méchancetés. Elle raconta qu'elle travaillait dans ce service depuis des décennies et qu'elle avait toujours eu le sentiment d'être utile, mais qu'elle s'était soudain sentie superflue avec tous ces jeunes qui traitaient si gentiment les personnes

âgées et leur apportaient de la joie, ce que, selon elle, elle ne parvenait pas à faire.

Soudain, ce fut comme s'il y avait eu un miracle. Chacun la prit dans ses bras et lui assura avec des mots gentils qu'il la comprenait fort bien et que nous allions désormais tous former une équipe formidable. Et il en fut ainsi. Je n'avais encore jamais vu une atmosphère de travail aussi cordiale. Et ma collègue était tellement heureuse d'avoir changé qu'elle ne ratait aucune occasion pour nous remercier de notre honnêteté grâce à laquelle elle avait pu redevenir aussi charmante qu'elle l'avait, en réalité, toujours été.

Les choses peuvent être belles lorsqu'on exprime des mots clairs pour obtenir un résultat, et non pour blesser l'autre aveuglément.

Dans l'impasse

> ***Nous vivons tous sous le même ciel,***
> ***mais nous n'avons pas tous le même horizon.***
>
> **Konrad Adenauer**

Malheureusement, on peut aussi parvenir à des limites où aucun changement n'est plus possible. Cela est, par exemple, arrivé à une de mes clientes. Elle travaillait depuis plusieurs années chez un grand prestataire de services financiers qui se contentait de prolonger son contrat de travail d'année en année. Mais, lorsque conformément à la jurisprudence en vigueur, la poursuite de son contrat de travail n'était possible que par un engagement définitif, elle fut renvoyée de manière arrogante et humiliante quelques jours avant cette modification tant espérée. Son licenciement lui fut signifié sans aucun ménagement, sans l'ombre d'un regret ni la moindre expression de gratitude pour son merveilleux soutien et son engagement infatigable.

Il faut dire que sa responsable faisait partie du genre de psychopathes grossiers qui éprouvent une joie profonde en blessant les autres. Et cette dernière savoura la possibilité d'aiguiser son couteau, une dernière fois – et

sans le moindre besoin : « Tu vois toi-même l'âge que tu as. Tu n'as rien à faire dans notre équipe. Nous ne voulons plus avoir autour de nous que des jeunes qui vont bien avec nous. »

Un délégué du personnel qui assistait à cette conversation insista sur le fait que cette collègue avait toujours effectué ses tâches, à la plus grande satisfaction générale, qu'elle avait constamment fait des heures supplémentaires, qu'elle n'avait jamais été malade, qu'elle avait toujours été très aimable et serviable avec tous ses collègues et qu'elle était appréciée de tous. En outre, justement en raison de son âge (elle avait 57 ans), la poursuite de son contrat de travail était particulièrement importante pour elle. Le chômage auquel elle serait exposée par son licenciement allait entraîner une détérioration de sa retraite, donc de ses conditions de vie. Mais la responsable se contenta de rétorquer : « Nous ne sommes pas la Croix-Rouge ici. »

Pas un mot d'empathie pour les années de collaboration pleines de sacrifices n'apparut sur ses lèvres. Au contraire, elle semblait savourer le fait de pouvoir montrer l'étendue de son pouvoir. Avec une telle indifférence, on ne peut plus rien changer à de telles situations. On se retrouve le dos au mur, et c'est tout.

Marion me raconta qu'après cette conversation elle s'était sentie anéantie et qu'elle tremblait de tout son corps. Mais, comme on pouvait s'y attendre, elle resta sagement à son poste et tenta de tenir le coup durant toute la journée. Et, les jours suivants aussi, elle alla travailler avec ses dernières forces, jusqu'à tomber malade et à souffrir des attaques cardiaques.

C'est malheureusement caractéristique de cette tranche d'âge. J'ai déjà mentionné que notre génération a appris à s'adapter à tout prix, à fonctionner et à exécuter les ordres des autres. Marion fit ce que beaucoup font lorsqu'ils sont rejetés. Ils ne se retournent pas pour partir, au contraire, ils font preuve d'encore plus d'engagement ; comme s'ils étaient coupables de cette situation, comme s'ils n'avaient encore pas assez prouvé à quel point ils sont réellement précieux. Marion voulait, elle aussi, montrer

qu’elle restait loyale et digne de confiance, même après le traitement qu’elle avait subi. Mais, avec ce comportement, elle sacrifia aussi ce qui lui restait de respect d’elle-même, provoquant ainsi de grandes blessures à sa propre personne. Car ce n’est pas un comportement sain de s’adapter à ces personnes qui détruisent notre intégrité personnelle. Elle avait souhaité secrètement pouvoir au moins dire clairement à sa responsable ce qu’elle pensait d’elle. Mais à ce moment-là, elle resta quasiment pétrifiée. Il est surtout très important de protéger son cœur et de ne pas laisser cette négativité pénétrer en soi pour la voir éventuellement se transformer plus tard en une maladie.

Il est utile de le répéter : c’est votre bon droit de vous défendre, mais non pas par des éclatements incontrôlés et agressifs de fureur. Vous avez le droit de décrire à tout moment ce que vous éprouvez ou percevez, ou d’exprimer ce qui vous angoisse. Une manière qui me semble appropriée de s’exprimer dans une telle situation face à un supérieur hiérarchique peut être la suivante :

> « J’ai pris connaissance du fait que je ne parviens pas à vous inciter à me garder parmi les collaborateurs de cette entreprise. Cela me blesse énormément et m’inspire de grandes craintes pour le futur. Mais je vais prendre la liberté de vous dire que votre comportement d’aujourd’hui m’effraie profondément. Je n’ai pu détecter la moindre trace de compassion ni dans vos mots ni dans vos gestes. Pour moi, la capacité de percevoir la souffrance des autres et le souhait de l’éviter est justement ce qui caractérise l’être humain. La lutte pour la domination, pour faire passer des intérêts personnels en priorité ou pour obtenir des avantages n’est pas une qualité humaine. Nous trouvons ces caractéristiques dans quasiment toutes les espèces du règne animal.

Vous prétendez vouloir faire avancer cette entreprise, mais vous utilisez des méthodes qui contreviennent à tout devoir social, et vous détruisez

précisément ce qui représente le plus grand potentiel, c'est-à-dire les collaborateurs. Cela m'inspire de la peur lorsque des gens avec de telles convictions parviennent à obtenir des postes d'encadrement lorsqu'ils ne répondent pas même aux exigences minimales du système de valeurs et de normes de notre société. »

Votre contrat de travail ne sera pas non plus prolongé ainsi, mais vous aurez défendu votre honneur et votre dignité. C'est une action importante pour exprimer un peu plus la colère, le désespoir et la déception qui se sont accumulés et pour montrer que vous n'êtes pas seulement une victime. Vous l'êtes peut-être dans la position du salarié sans défense, mais non pas pour ce qui concerne votre personne. Cela vous fera du bien de montrer à l'autre qu'il ne peut se permettre un tel comportement qu'en raison de sa position hiérarchique, mais que pour ce qui concerne l'aspect humain de sa vie, il se trouve déjà dangereusement au bord de l'abîme, s'il n'y est pas déjà tombé, et que vous voyez clairement cela.

Ce qui se passerait, suite à des phrases de ce type, est que cette personne n'aurait plus la satisfaction de pouvoir jouir de sa supériorité et qu'elle perdrait la face. Cela ferait son effet, même si elle parvenait d'abord à bien le cacher. Dans des situations de ce type, elle ne se risquerait plus ensuite à aller aussi loin. Non pas parce qu'elle serait devenue plus respectueuse envers son personnel, mais parce qu'elle tiendra absolument à se protéger de l'éventualité d'une nouvelle humiliation. De manière générale donc, il y aurait un résultat positif.

Et pour tous ceux qui perdent facilement leurs moyens d'expression face à de telles méchancetés, ce qui est d'ailleurs tout à fait compréhensible, il reste la consolation de pouvoir coucher leurs idées sur le papier quelques jours ou même quelques semaines plus tard. Un petit retard n'a absolument aucune incidence. Dans un tel cas, pour obtenir la plus grande efficacité possible, une lettre pourrait aussi être envoyée avec copie aux supérieurs directs, à la direction et aux délégués du personnel.

Le pardon

Un jour, un maître zen remit à son élève un sac vide et une caisse de pommes de terre en lui disant : « Pour chaque personne qui t'a blessé ou qui t'a contrarié et à laquelle tu n'as pas pardonné, prends une pomme de terre, écris son nom dessus et glisse-la dans le sac. Puis porte ce sac sur ton dos durant une semaine. » L'élève fit ce que son maître lui avait demandé et bientôt, son sac fut rempli à ras bord. Puis il le prit sur ses épaules et se mit en route. Au début, la tâche lui parut assez légère, mais, de jour en jour, le sac se faisait plus lourd, les pommes de terre commençaient à pourrir et répandaient une odeur âcre.

Lorsque la semaine fut enfin écoulée, le maître revint et demanda : « Dis-moi, que t'ont enseigné ces pommes de terre ? »

Pourquoi pardonner ?

> ***La rancune, c'est comme si on prenait du poison dans l'espoir que l'autre en mourra.***
>
> **Le calendrier de la joie de vivre 2009**

Il n'est certainement pas facile de pardonner lorsqu'on a été profondément blessé. Généralement, nous réagissons impulsivement dans l'intention de rendre la monnaie de sa pièce à celui qui nous a fait de la peine. Ce faisant, nous nous imaginons ressentir du soulagement, nous croyons savoir nous défendre et n'être ni impuissants ni perdants. Nous créons mentalement une scène sur laquelle nous entrons au meilleur de notre forme pour en ressortir gagnant d'une situation contrariante. Mais cette scène n'est rien de plus qu'une illusion.

Si cette variante promettait de réussir, nous pesterions un peu en silence, nous dirions carrément notre opinion à l'autre personne, et la crise serait

résolue. Mais nous n'obtenons aucun soulagement de cette manière. Au contraire. Nous donnons ainsi aux énergies négatives que l'autre personne a déchargées sur nous un espace en nous où elles vivent ; elles nous emplissent peu à peu et sont de surcroît associées à nos déceptions du passé. C'est une alliance absolument et définitivement malheureuse. Et puis il se passe encore autre chose : notre équilibre intérieur est menacé par notre colère. Car le corps ne fait aucune différence entre des attaques réelles ou des pensées agitées. Toutes deux déclenchent en lui les mêmes programmes d'urgence, et il entre en état de stress. Divers symptômes, par exemple l'agitation intérieure, des palpitations ou de la tachycardie, une élévation de la tension artérielle, des tensions musculaires, des maux de tête jusqu'à l'insomnie et des états d'épuisement en sont la conséquence.

Nous connaissons ce lien émotionnel avec le corps, et nous l'exprimons en disant : « Mon cœur saigne, je ne digère pas cela, cela me tape sur les nerfs », etc., mais nous ne le prenons pas autant au sérieux qu'il le faudrait. Pourtant, la protection de notre santé est une responsabilité qui nous incombe.

Selon l'intensité de la blessure psychique et de la disposition personnelle à réagir, des idées destructrices peuvent prendre possession de nous jusqu'à ce qu'il devienne impossible de nous en défaire, même avec les plus grands efforts. De plus, de telles pensées nous retiennent dans le passé tandis que nous négligeons gravement notre vie actuelle. Chez beaucoup de personnes, on a parfois le sentiment qu'elles sont dans un état qu'on pourrait qualifier de transe et que c'est leur pilote automatique qui gère le déroulement de leur journée.

Daskalos, un célèbre mystique de Chypre, expliquait cela en disant que chaque émotion et chaque pensée que nous émettons génèrent une forme indépendante d'énergie. Il les appelle des « élémentaux ». Si les émotions sont très fortes et répétées souvent, ces élémentaux acquièrent de plus en plus de force. Ils finissent par nous entourer comme une espèce de nuage et

nous influencent si fortement que nous ne parvenons plus à échapper à leur effet. De telles pensées obsessionnelles provoquent en nous un déchirement intérieur. Les zones nécessaires de calme et de régénération dont notre corps a besoin d'urgence ne sont plus accessibles. C'est la raison pour laquelle il est tout d'abord très important pour nous-mêmes de savoir pardonner. Mais la plupart d'entre nous n'ont jamais appris comment réaliser cela, car, dans notre société, règne aujourd'hui encore la loi du Talion – « œil pour œil, dent pour dent ».

Certes, l'église nous demande de pardonner pour plaire à Dieu, mais la plupart des croyants n'y trouvent aucune instruction concrète sur la manière de le faire lorsque ce pardon ne doit pas rester une simple déclaration faite du bout des lèvres.

Le pardon ne peut fonctionner que lorsqu'il ne repose pas sur des idées suscitées par la conscience du devoir ou, pire encore, par la peur de ne pas être un bon chrétien. Un désir honnête de pardonner est certes très louable, mais, dans la majorité des cas, il est insuffisant. J'ai rencontré tellement de personnes qui étaient convaincues d'avoir tout pardonné à tout le monde. Je suis certaine qu'elles ont fait un effort sincère en ce sens. Mais dès que leur « surface » subit la moindre « petite égratignure », elles sont à nouveau saisies par les douleurs du passé et elles effraient leurs prochains par des réactions extrêmement contradictoires.

Le pardon est bien plus un nettoyage extrêmement profond du champ animique. Pour y parvenir, il est très utile de commencer par chercher les corrélations plus profondes de la vie et d'apprendre à les comprendre. Chaque personne est une âme unique et immortelle dont la tâche est de devenir vivant et de grandir dans cette vie, et de ne pas se laisser empoisonner par l'imperfection du monde. Anselm Grün a dit un jour à ce sujet lors d'une conférence : « C'est à vous-même de décider si vous laissez les tâches qu'il vous faut accomplir vous briser ou vous faire avancer. »

Cependant, le pardon n’est généralement possible qu’avec une certaine distance et non pas dans la phase aiguë pendant laquelle on se trouve encore directement dans la ligne de tir de l’agresseur. Il est contraire à notre nature humaine et à nos instincts de survie de souhaiter du bien à ceux qui nous menacent de manière existentielle. Exiger cela de nous serait absolument au-dessus de nos capacités.

C’est pourquoi je recommande à toutes les personnes qui sont confrontées à cette situation de commencer par éclaircir « l’extérieur » et de ne se pencher que plus tard, lorsqu’un peu d’eau aura coulé sous les ponts, sur le sujet du pardon.

La contradiction de la vie

Je vous invite à jeter un regard global et tout à fait lucide sur notre monde et sur notre passé. La Terre n’est pas et n’a encore jamais été une planète d’harmonie et de justice comme nous aimerions qu’elle le soit. Dans le règne animal, par exemple, il y a une chaîne alimentaire impitoyable où le plus fort se nourrit du plus faible. Notre civilisation moderne fait, elle aussi, impitoyablement usage de son prétendu droit du plus fort et se nourrit de viande et de produits animaux de toutes sortes pour lesquels des animaux sont atrocement torturés. Léon Tolstoï aurait dit un jour que tant qu’il y aura des abattoirs, il y aura aussi des champs de bataille.

Nous participons presque tous à cette folie en évitant d’y réfléchir, parce que détourner les yeux est bien plus confortable que d’assumer ses responsabilités, et parce que personne ne veut renoncer au bien-être et à l’abondance. Et comment traitons-nous les autres humains ? Nous aussi, nous nous combattons mutuellement et nous provoquons des souffrances en permanence. Le peuple allemand doit répondre de deux guerres mondiales et d’un génocide bestial – un passé épouvantable et cruel.

Depuis qu’il y a des hommes sur cette Terre, il y a aussi des guerres, et ce, jusqu’à aujourd’hui. Rien n’a changé en cela, sauf que nous disposons,

entre-temps, d’armes hautement technologiques avec lesquelles nous détruirons peut-être un jour la planète tout entière.

Ou prenons le cas de l’Amérique du Nord où les Indiens ont jadis été systématiquement tués : ces hommes, autrefois si fiers et sages, qui témoignaient le plus grand respect à la nature vivent aujourd’hui encore contre leur volonté et sans respect de la dignité humaine dans des réserves où ils fabriquent des bracelets et des ornements avec des plumes pour les touristes. Ils sont traités comme des étrangers et des exclus dans leur propre patrie – justement eux qui ont toujours vénéré et honoré la Terre comme leur mère et dont nous aurions besoin aujourd’hui plus que jamais comme modèles. Récemment, Oren Lyons, le chef de la Nation Onondaga, nous a inspiré une terrible honte en nous expliquant comment les gens de son peuple se traitent entre eux. Par exemple, lorsqu’ils prennent une décision, ils pensent jusqu’à la septième génération suivante. Tandis qu’ils s’efforcent sincèrement de créer un monde meilleur pour eux-mêmes et pour leurs descendants, nous continuons de les exclure et nous préférons perfectionner une culture de la destruction et de l’inhumanité.

Nous, les habitants des riches pays industriels, nous avalisons aussi le travail des enfants, parce que nous ne voulons pas renoncer à d’innombrables produits comme des chaussures ou des tissus bon marché ou encore notre chocolat préféré. Il faut dire que ce ne sont pas nos enfants qui sont traités comme des esclaves et qui triment dans des conditions terribles pour que nous puissions vivre dans la surabondance.

La plupart des gens s’en sont déjà accommodés sans s’en apercevoir et considèrent tout cela quasiment comme légitime. Mais, si par méprise, on retire un point de trop à leur propre enfant dans un devoir de mathématiques, ils attaquent l’école, furieux et outrés, et se considèrent comme l’incarnation personnifiée de la justice. Que diraient les enfants des plantations de cacao s’ils étaient confrontés à notre double morale et au mépris avec lequel nous traitons leur destin et leurs conditions de vie ?

Aujourd’hui encore, nos relations humaines sont marquées par la brutalité. Certes, on n’immole plus les gens en public sur le bûcher comme au Moyen Âge. Mais certains ont découvert d’autres ressources pour détruire leurs prochains lorsqu’ils leur semblent incommodes. Celui qui a un psychopathe dans son entourage proche ou qui est ou a été la victime d’un grave harcèlement sait dont je parle. Trop de gens sont, aujourd’hui encore, bien trop cruels. Ils ont juste mieux « emballé » leur face sombre.

Si nous croyons qu’il y a eu en ce monde une justice assurée, nous sommes très loin de la réalité. Et même si personne ne peut prétendre tout faire correctement, ou si quelqu’un est prêt à s’opposer à cette folie, nous attendons généralement cela de la part des autres. Ainsi, les psychopathes ne sont pas les seuls à ne pas vivre en harmonie avec la communauté, même s’ils ont sans aucun doute une conception très particulière de leur définition des rôles. Nous menons tous une vie qui produit inévitablement des souffrances, sauf qu’elles ne sont pas aussi extrêmes. Pour moi, notre Terre est un lieu de développement où chaque habitant travaille consciemment ou inconsciemment à sa rédemption. On pourrait aussi dire que notre planète ressemble plutôt à un grand asile psychiatrique dont les occupants se combattent entre eux et préfèrent se focaliser sur l’imposition de leurs propres besoins plutôt que d’œuvrer ensemble pour un monde meilleur.

Ceux qui ont compris que l’humanité est loin d’être saine et d’agir humainement trouveront plus facile de ne pas s’attendre continuellement à des actions justes et respectueuses. Car nous sommes nés dans un monde imparfait, nous avons reçu une éducation tout aussi imparfaite et nous prenons, par conséquent, des décisions qui reflètent tout cela.

Nous sommes tous encore au début du chemin – et ce chemin est long. C’est la réalité. Il faut impérativement que nous en soyons conscients.

L’humanité devra vivre encore de très nombreuses expériences et de longues périodes jusqu’à pouvoir expérimenter de manière durable la bonté

et l’amour du prochain. Et tous ceux qui veulent rester accrochés aux conceptions qu’ils ont eues jusqu’à présent et qui espèrent l’impossible ne font que continuer à se taper la tête contre le mur et à se blesser eux-mêmes.

Pourtant, la conscience de ce manque ne signifie en aucun cas – et là, je reviens aussi de manière ciblée sur les psychopathes – que chacun ne doive pas s’investir pour ses besoins et contribuer à ce que le monde devienne plus juste, plus digne d’être vécu et plus aimant. Il ne s’agit pas seulement de ne pas désespérer du monde, mais aussi d’être motivé pour contribuer à son processus de guérison.

La circonspection est un signe de noblesse

Dans ce livre, vous avez reçu de nombreux outils pour les relations avec les psychopathes. C’est une chose. Mais l’autre aspect est, comme nous venons de le dire, votre attitude intérieure.

Si vous prenez conscience de ces corrélations, vous ne serez plus continuellement surpris ou choqués de voir que d’autres personnes ne réagissent pas comme vous l’aimeriez ou selon vos attentes. Si vous reconnaissez ce manque en vous et votre incapacité absolue de vous en détacher, vous pourrez assumer la responsabilité de vous-même et des personnes que vous aimez. Vous ne pourrez pas changer de telles personnes, mais vous ne resterez plus leur cible et vous ne vous étonnerez plus chaque jour de leur comportement. Et lorsque vous les jugez, tenez également compte de leur propre impuissance.

Ces personnes ne sont pas toujours délibérément méchantes pour le plaisir de l’être, mais elles succombent à leur propre incapacité de susciter de bons sentiments et de reconnaître les dommages qu’elles causent par leur agissement froid et égoïste. Leur manière de vivre leur reviendra encore assez tôt comme un boomerang, et les esprits qu’elles invoquaient se retourneront contre elles, même si nous ne leur souhaitons pas cela. Car

c’est ainsi que fonctionne la loi de la résonance à laquelle personne ne peut échapper. Ma conclusion est donc la suivante :

Songez que chaque psychopathe est, tout d’abord, sa propre victime.

Prenez conscience du fait que le comportement des psychopathes n’a rien à voir avec vous, et qu’ils ne font qu’exprimer une profonde fracture par rapport à leurs propres bons sentiments.

Montrez aux psychopathes, dans un respect silencieux, leur destin et leur situation désespérée, car leur vie ne pourra jamais devenir bienfaisante pour les autres. Et une vie qui n’est utile qu’à soi-même est en grande partie inutile.

Si nous avions vécu très exactement la même chose ou si nous avions hérité de la même prédisposition génétique, nous aurions très probablement aujourd’hui les mêmes mécanismes défensifs que les psychopathes et nous tourmenterions nos prochains.

Entraînez-vous à pardonner pour votre propre bien. Car une vie sans pardon signifie rester enlisé dans le passé et persister dans la souffrance : ce n’est certainement pas ce que vous souhaitez.

Préservez votre droit au bonheur et ne laissez personne l’empoisonner.

Se pardonner à soi-même

Peut-être vous demanderez-vous : pourquoi devrais-je me pardonner à moi-même alors que j’ai été maltraité ? Au premier abord, cette idée a une certaine logique, mais en y regardant de plus près, vous arriverez probablement à une autre conclusion.

Car, si vous jetez un œil derrière la façade, vous reconnaîtrez que vous aussi, vous avez participé à ces jeux malveillants – assurément en raison de votre grande impuissance et non pas volontairement. Mais vous y avez participé. La question qui se pose est tout simplement de savoir ce qui vous a poussé à persévérer dans cette folie destructrice. Nous l'avons déjà vu plusieurs fois : c'est la peur.

Par exemple, celui qui a un tel tyran comme supérieur hiérarchique supporte ses attaques par peur de perdre son travail. Si un époux a un comportement psychopathique, l'autre veut probablement préserver les enfants d'un divorce ou a peur de la solitude, peur de devoir affronter des pertes financières, etc. C'est probablement aussi un dogme comme « Je ne mérite pas d'être respecté » qui nous interdit de nous défendre. Il y a même des personnes dont on a l'impression qu'elles portent sur leur front une invitation avec ces mots invisibles : « Je suis une victime, n'hésitez pas à me traiter comme telle ! » Il y a donc toujours une peur qui est plus grande que la douleur causée par le psychopathe, sans cela, on n'accepterait pas de laisser une autre personne nous blesser.

Tout père de famille responsable est probablement disposé à accepter de nombreuses humiliations et à endurer l'insupportable pour ne pas mettre en danger la subsistance des siens. Son but est honorable. Mais il ne peut pas laisser piétiner ses sentiments et se laisser humilier constamment sans dommages. C'est un homme, et il aimerait par conséquent pouvoir se comporter comme un homme. Le rôle de victime qu'il assume pour sa famille lui provoquera des problèmes émotionnels, car son comportement d'adaptation a certes un sens rationnel, mais il le force à renoncer au respect de lui-même. Très peu de gens parviennent à se pardonner cela.

Nous, les humains, nous voulons être authentiques, sûrs de nous et libres. Bien sûr, cela ne veut pas dire que nous devons recevoir tout ce que nous souhaitons et que tout le monde doit se plier à nos moindres exigences – en aucun cas. Mais cela signifie que nous luttons pour notre dignité et que nous souhaitons la protéger de toutes nos forces. Ce serait l'idéal.

Cependant, la vie nous présente toujours des expériences délicates dans lesquelles il nous est difficile, voire impossible, de nous défendre. Mais si nous devenons capables d'accepter respectueusement nos faiblesses et de recommencer depuis le début lorsque nous ne sommes pas contents de nous, nous nous rapprochons énormément de la vraie vie. Avez-vous déjà songé que se pardonner à soi-même n'est rien d'autre qu'une forme d'autodétermination ? Car celui qui parvient à se pardonner lui-même échappe de plus en plus aux restrictions négatives et participe à la création d'un monde émotionnel harmonieux et équilibré.

Choisissez de tout considérer dès maintenant d'une manière un peu plus sportive et profitez-en pour purifier votre esprit. Laissez la superficialité derrière vous et autorisez-vous à jeter un regard ouvert sur vos rôles dans ces drames. Vous verrez alors que vous n'êtes pas simplement une victime accidentelle, mais qu'en réalité, tout est comme un grand miroir que la vie nous présente pour que nous puissions y voir les parties de nous qui restent prisonnières. Accordez-vous suffisamment de temps pour les nouveaux processus de croissance et contemplez-vous toujours avec une patience aimante et tout en vous pardonnant, car vous le méritez.

Passer du rôle de victime innocente à celui d'acteur responsable est assurément un saut considérable, mais le chemin se révélera harmonieux, et la vérité vous permettra d'avancer dans la vie, debout et sûr de vous, et de résister aux psychopathes avec force.

Le rôle des expériences de l'enfance

Beaucoup de gens ont eu une enfance difficile durant laquelle on leur a causé de graves blessures, c'est pourquoi ils ont souvent tendance à en vouloir énormément à leurs parents. De leur point de vue, je puis fort bien comprendre cette réaction. Mais il est aussi utile de regarder son passé à partir d'une perspective d'avion. On s'aperçoit alors que l'on n'était pas l'unique victime dans sa propre famille.

Quelle est, par exemple, l'expérience de vos parents ? Ont-ils reçu, quant à eux, l'amour et le respect dont ils avaient besoin ? Probablement pas, car de qui devraient-ils avoir reçu les outils pour mieux élever leurs propres enfants qu'ils ne l'ont été eux-mêmes ? Des souffrances ont été transmises de génération en génération. Nos parents étaient un maillon d'une chaîne de souffrances infiniment longue. Naturellement, il y a toujours eu des exceptions, mais généralement, ils n'ont pas été élevés avec beaucoup d'estime et d'amour. Et plus on regarde loin en arrière, plus les temps étaient difficiles. Autrefois, la priorité absolue était la survie, et, à l'époque, toutes ces finesses de l'éducation des enfants que nous connaissons aujourd'hui étaient inconnues de la plupart des gens. Lorsque j'ai lu la chronique de ma propre famille, j'ai douloureusement pris conscience des conditions extrêmement difficiles que mes ancêtres ont dû affronter. Beaucoup d'enfants sont morts dans notre famille, et beaucoup de mères ont succombé à la fièvre puerpérale. Et, outre toute cette terrible misère, les gens n'avaient même pas la possibilité de faire sereinement leur deuil. La vie devait continuer si on voulait survivre.

Aujourd'hui, nous en savons bien plus au sujet de l'éducation des enfants ainsi que du couple, mais il nous faut aussi affronter de nouvelles exigences. Malgré d'importantes connaissances pédagogiques, nous ne pouvons pas préserver nos enfants d'erreurs d'éducation, tout comme ils ne pourront pas non plus tout faire parfaitement avec les leurs. Nous, les humains, nous ne sommes pas des êtres parfaits, de sorte que nous ne pouvons malheureusement pas éviter de commettre des erreurs, même si nous faisons de notre mieux.

Mais nous pouvons apprendre à pardonner en regardant les contextes dans leur globalité et en ne considérant pas notre destin personnel comme un cas isolé sans aucun lien avec le reste. Certes, nous nous plaisons à penser que tout ne tourne qu'autour de nous, mais il n'en est pas ainsi. À l'instar d'un tout petit fil tissé dans un grand tapis qui ne parvient jamais à voir la totalité du motif, nous ne voyons pas les grandes corrélations.

Je vous souhaite de faire partie de ceux qui sont assez déjà perméables pour s'ouvrir à de nouveaux horizons. Car vous oserez alors plonger plus profondément sous la surface visible dans toutes les situations de la vie pour obtenir une idée de la vérité cachée dessous. C'est cela, la force et la grandeur véritable.

Si vous parvenez, un jour, à admettre l'idée que vos rencontres avec des psychopathes ne sont pas des caprices du destin, mais qu'elles représentent pour vous une possibilité de grandir, alors il n'y aura, en vérité, plus rien à pardonner. Dans son livre *Le Pouvoir du pardon radical*[1], Colin Tipping en donne un vaste aperçu à tous ceux qui cherchent une approche spirituelle de ce sujet.

Le processus du pardon

Byron Katie nous propose une aide dans le processus du pardon avec sa méthode The Work (Le travail). Elle s'appuie sur la conviction que nous ne savons pas comment vivre en paix, car sinon, nous le ferions.

À l'aide d'une technique spéciale de questionnement, on peut contrôler et modifier ses propres suppositions au sujet des autres, de soi-même et de toutes les situations possibles et imaginables. Je n'utilise pas cette technique pour parvenir aux couches profondes de la conscience et guérir de vieilles blessures, mais je la considère comme un outil très utile pour prendre conscience des dogmes existants et pour les supprimer. Car les dogmes jouent aussi un rôle essentiel dans le pardon.

Byron Katie souhaite nous rappeler que la paix ne commence pas en l'autre, mais en nous-mêmes, et que nous n'avancerons pas si nous attribuons tous les problèmes à « l'extérieur » sans changer nous-mêmes. Personne n'a le pouvoir de forcer d'autres personnes à changer, mais chacun a la possibilité de changer sa propre image de la manière dont la

réalité devrait être. Cela ne fonctionne pas si on confond ses dogmes avec la réalité. Mais celui qui est disposé à dépasser ses propres projections de colère et de peur se rapprochera d'une vie marquée par la synchronicité au lieu de continuer à vivre dans le manque et l'exploitation de soi-même.

Je vais présenter cette technique grâce à une séance filmée avec une cliente. Meike n'est pas mariée avec un psychopathe, mais il s'agit, dans ce travail, de quelque chose de fondamental : assumer la responsabilité de ses propres sentiments et ne pas attendre que l'autre personne change. Meike m'a permis de raconter ce travail afin qu'il puisse inspirer l'un ou autre lecteur pour pardonner, se libérer de certaines dépendances et miser sur son propre développement.

Chaque personne qui travaille avec cette méthode développe, au fil du temps, sa propre écriture. Ainsi, mon travail est aussi une restitution intégrale de l'original. Il n'est présenté dans ce livre que comme une approche possible pour le travail de pardon.

L'aspect déterminant de ce travail est de prendre conscience du fait que nous attendons des autres ce que nous devrions nous donner nous-mêmes. Et comme nous ne savons pas prendre soin de nous-mêmes, nous attendons facilement des autres qu'ils répondent à nos besoins. C'est la raison pour laquelle ce travail se termine par le retournement du dogme premier sur la propre situation de vie de chacun.

Au début de la séance, le client formule son problème en une phrase qui devient alors la base du travail à réaliser. La personne concernée est dans un état de détente, et on commence par lui poser des questions standardisées qui peuvent être approfondies et modifiées autant qu'on le souhaite. Les questions (Q) et les réponses de Meike (R) sont présentées ci-après à titre d'exemples.

➔ **Le dogme de Meike était le suivant : « Mon mari ne m'aime pas. »**

Q : Est-il vrai que ton mari ne t'aime pas ?

R : Oui, à mille pour cent.

Q : Qu’est-ce que cette constatation provoque en toi ?
R : Je suis déçue et aigrie.

Q : Que provoques-tu en toi-même avec cette pensée ?
R : Comment ? Qu’est-ce que je devrais provoquer en moi avec cette pensée ?

Q : Comment la ressens-tu**,** par exemple dans ton corps ?
R : Je suis complètement tendue et j’ai toujours quelque chose qui me fait mal. Et je suis en colère.

Q : Comment te comportes-tu avec cette colère envers les autres personnes en relation avec ton mari ?
R : En fait, je me plains souvent de lui. Mais à juste titre.

Q : Qu’en est-il de ton mari, se plaint-il**,** lui aussi**,** en public à ton sujet ?
R : Non, mais il n’a aucune raison de le faire.

Q : Oh, dans ce cas, je suis aujourd’hui, pour la première fois de ma vie, face à une personne qui fait tout de manière exemplaire, même lorsqu’elle est emplie de colère et d’amertume – respect !
R : Ce n’est pas ce que j’ai voulu dire. J’ai aussi quelques défauts. Mais pas dans les mêmes proportions.

Q : Où est la limite entre parler de quelqu’un en public et préférer rester silencieux ?
R : Tu as raison. C’était idiot de ma part. Si j’entendais qu’il parle mal de moi, j’en serais furieuse. Je devrais aussi me contenir plus, et dès maintenant.

Q : Es-tu absolument certaine que ton mari ne t'aime pas ?
R : Comme je le disais tout à l'heure, j'en suis absolument certaine.
Q : Est-ce que ton mari t'a dit qu'il ne t'aime pas ?
R : Non, il ne me l'a pas dit. Mais je le sais.

Q : Et sur quoi te bases-tu pour déclarer qu'il ne t'aime pas ?
R : Parce qu'on se comporte autrement quand on aime. Par exemple, il m'écouterait quand je lui parle.

Q : Tu interprètes donc le fait qu'il ne sache pas écouter comme un manque d'amour ? Dis-moi, n'y a-t-il que toi qu'il n'écoute pas ou y a-t-il d'autres personnes qu'il n'écoute pas ?
R : Non, il n'écoute personne, il vit toujours dans son monde à lui.

Q : Dans ce cas, ce n'est pas un problème spécifique entre vous deux, mais un problème particulier de ton mari. Est-ce exact ?
R : Certes, mais j'ai tout de même le droit d'attendre de lui qu'il fasse une différence pour moi. Finalement, je suis sa femme et non pas n'importe qui.

Q : Tu vois, toi-même, chez ton mari qu'il ne maîtrise visiblement pas l'art de l'écoute, et tu considères malgré tout que cela est dirigé contre toi. Pourtant, c'est justement le fait qu'il ne sache pas écouter de manière générale qui montre qu'il n'a pas appris à écouter et que, par conséquent, il n'est pas capable de le faire. Ne trouves-tu pas grotesque d'exiger quelque chose qu'il n'est actuellement pas capable de faire ?
R : Oui, mais tout de même, moi je le veux !

Q : Est-ce que ton mari exige aussi de toi des choses que tu n'es pas capable de faire ?
R : À vrai dire, non.

Q : Cela pourrait aussi indiquer qu'il est peut-être beaucoup plus mûr que tu ne penses s'il te laisse simplement être telle que tu es, avec tous tes côtés lumineux et tes côtés d'ombre. Au premier abord, j'attribuerais plutôt des sentiments d'amour à celui qui est capable de mettre ses propres besoins de côté et d'accepter son partenaire tel qu'il est, plutôt qu'à quelqu'un qui veut forcer l'autre à lui donner des choses qu'il ne peut pas donner à autrui. Qu'en penses-tu ?
R : [Maintenant, elle prend la fuite et change de voie.] Mais il ne s'agit pas que d'écoute, il ne me manifeste pas une goutte de tendresse, il ne m'embrasse pas, il ne m'aime tout simplement pas.

Q : Y a-t-il d'autres personnes que ton mari embrasse régulièrement ? Peut-être les enfants, les amis, les parents ?
R : Je pense plutôt qu'il ne sait même pas qu'il a deux bras, hormis lorsqu'il s'agit de porter des caisses de bière et d'utiliser la télécommande.

Q : Ton mari est donc incapable, d'une manière générale, de montrer ses sentiments. Mais j'aimerais beaucoup savoir s'il aime vos enfants.
R : Oui, certainement, il aime nos enfants. Il ferait tout pour eux. Mais il est incapable de les prendre dans ses bras ou de les consoler.

Q : Comment te comportes-tu dans de telles situations envers les enfants ?
R : Euh… [pause], à vrai dire, je m'aperçois que je les remonte contre lui.

Q : Qu'est-ce que cela produit sur tes enfants ?
R : [Elle pleure.] Je les attriste.

Q : Pourquoi fais-tu cela ?

R : Probablement pour que mon mari s’aperçoive du fait que ça ne va pas comme ça.

Q : As-tu le droit de te servir de tes enfants pour tes propres fins ?
R : Non, j’en suis vraiment désolée. Et j’en ai honte. Je ne le ferai plus jamais.

Q : Tu viens de me dire que ton mari aime vos enfants, mais qu’il ne peut pas exprimer de tendresse. Pourquoi interprètes-tu cela comme une attitude qui serait dirigée contre toi ?
R : Hum… [longue pause], je pense depuis toujours que je ne suis pas vraiment digne d’être aimée.

Q : Peut-être as-tu « refourgué » à ton mari ton dogme selon lequel tu n’es pas digne d’être aimée, et qu’il doive ainsi porter les conséquences de ce que d’autres ont programmé ?
R : Peut-être bien. Il faut dire que je pense souvent aussi que les enfants ne m’aiment pas.

Q : Y a-t-il une personne dont tu penses qu’elle t’aime totalement ?
R : Non, personne ne me vient à l’esprit.

Q : De qui penses-tu avoir repris ce dogme selon lequel tu crois ne pas être digne d’être aimée ?
R : Je pense que cela vient de mes parents. Ils m’ont toujours considérée comme une idiote, et c’est encore ainsi aujourd’hui.

Q : Travailler sur le passé est une tâche immense. Si tu le souhaites, nous commencerons, la prochaine fois, à nous pencher sur ce sujet. Mais revenons-en à ton mari. Quel est son projet de vie ? Le sais-tu ?
R : Non, bien sûr que non.

Q : Malgré cela, tu pars du principe qu'il doit orienter sa vie et sa sensibilité en fonction de toi. As-tu déjà songé qu'il a, lui aussi, le droit de faire ses propres expériences et que ces dernières sont aussi importantes que les tiennes ?
R : Non, jusqu'à présent, je ne l'ai pas fait.

Q : Et peux-tu voir, maintenant, que les expériences que tu as faites avec lui ont été très importantes pour toi ? Est-ce que ce n'est pas justement par son comportement que tu as pu comprendre qu'il te manque quelque chose de fondamental qui dépasse largement ses possibilités ?
R : Oui, c'est juste. Je viens de m'en apercevoir.

Q : Que penserais-tu de l'accueillir là où il en est actuellement et de l'accepter tel qu'il est en ce moment ?
R : Tu as raison. À vrai dire, il lutte, tout comme moi, avec ses propres problèmes. Et cela n'a absolument rien à voir avec moi. Lui non plus n'a jamais reçu beaucoup d'amour dans sa vie. Peut-être que c'est la raison pour laquelle il est tellement inaccessible. De plus, je n'ai jamais été d'une grande aide pour lui. Je lui ai toujours donné l'impression qu'il n'est pas assez bien pour moi.

Q : Penses-tu que ton comportement fait de toi une femme particulièrement attirante ou désirable à ses yeux ?
R : [Pleure et rit amèrement.] Mon Dieu ! Je suis réellement une femme mécontente et râleuse qui n'attend que de lui rendre la monnaie de sa pièce pour son supposé manque d'amour. J'ai du mal à croire qu'il n'ait pas encore pris ses jambes à son cou !

Q : Comment serais-tu, si tu pouvais lâcher l'idée que ton mari ne t'aime pas ?

R : [Long silence.] Je serais heureuse. Je me réjouirais du moment où il rentre à la maison. Je me sentirais peut-être femme pour la première fois de ma vie. Et je ne parlerais plus mal de lui. Et je ne ferais plus de remarques dédaigneuses envers les enfants. Nous serions peut-être une véritable famille.

Q : T'aimerais-tu ainsi ?
R : Oui, tout à fait. J'aimerais tellement être une personne qui s'aime et qui ne pense pas du mal des autres. Je crois que c'est ce que je me souhaiterais le plus, être satisfaite de moi et de tous les autres.

Q : Es-tu prête à faire la tentative d'inverser tout cela ?
R : Volontiers.

Q : D'accord. Ta pensée au commencement de ce travail s'énonçait ainsi : « Mon mari ne m'aime pas. » Qu'est-ce que cela pourrait signifier si nous inversons cela ?
R : Je vois maintenant que je ne m'aime pas. Je dois apprendre à m'aimer. C'est juste, n'est-ce pas ?

Q : Oui, c'est juste. Si tu avais eu la possibilité de t'offrir à toi-même de l'amour et de l'estime, tu n'en aurais pas rejeté la faute et la responsabilité sur ton mari. Tu aurais fait, tout à fait naturellement et sans y réfléchir, des choses qui font du bien à ton âme. Tu t'apprécierais telle que tu es. Et les discussions avec ton mari n'auraient pas été basées sur des reproches, mais elles auraient été constructives et portées par la compréhension. Ce qui est paradoxal dans tout cela, c'est que même si ton mari t'avait visiblement témoigné de la tendresse, elle ne serait probablement pas arrivée jusqu'à toi. Si ton dogme t'a convaincue du fait que tu ne serais pas digne d'être aimée, tu ne pouvais pas accepter la plénitude ; tu aurais trouvé des raisons pour te refuser l'expérience de l'amour. Es-tu prête à

emprunter un nouveau chemin et à assumer toi-même la responsabilité de tes sentiments ?
R : Oui, je le veux. Je ne veux plus attendre que mon mari ou mes parents satisfassent mes besoins. J'en ai assez de ces souffrances et de ces sentiments d'infériorité. Je veux me débarrasser de ces vieux fardeaux, et dès maintenant. Je ne sais pas encore comment y parvenir. Mais je vais l'apprendre. Je suis prête.

Meike a non seulement posé les jalons d'une nouvelle vie, elle a également pu pardonner à son mari. Et ce ne fut même pas difficile, parce qu'elle avait compris qu'il était tout aussi prisonnier de sa propre histoire qu'elle-même, et qu'il avait peur de laisser les autres s'approcher « trop près » de lui. Prendre conscience du fait que cela n'avait rien à voir avec elle fut déterminant pour son pardon profond et sincère.

On peut appliquer cette méthode à toutes les relations et constellations. L'objectif est toujours le même, celui de reconnaître que nous sommes appelés à nous traiter nous-mêmes avec respect et que nous ne pouvons pas transférer cette responsabilité aux autres.

Si vous souhaitez travailler pour vous-même de cette manière, vous trouverez ci-après encore quelques questions d'ordre général qui vous permettront de vous évaluer vous-même et qui, avec un peu de bonne volonté, pourront vous apporter de nombreuses informations. Pour simplifier les choses, j'utilise la notion de « partenaire », mais cette approche est tout aussi valable pour un voisin, un ami, un collègue, etc.

Pouvez-vous partir du principe que vos besoins sont le cœur de l'existence ?

Pensez-vous que votre partenaire n'a aucun droit à des sentiments et à des besoins qui lui sont propres, mais qu'il doit s'adapter à vos attentes ?

Pensez-vous que votre partenaire n'est sur Terre que pour répondre à vos attentes ?

Êtes-vous un « dieu » qui sait quels processus il doit vivre et quelles expériences ont été prévues pour lui ?
Connaissez-vous votre propre but dans la vie, puisque vous semblez savoir ce qui doit être ou non ?

Avez-vous trouvé LA vérité ou tout simplement votre vérité du moment ?

Êtes-vous totalement certain de ne pas confondre vos propres besoins avec les devoirs de votre partenaire ?

Comment savez-vous que vous n'avez pas justement rencontré votre partenaire afin de pouvoir apprendre quelque chose ?

Vous pourrez formuler vous-même encore de nombreuses questions de ce type. N'hésitez pas à le faire, car c'est un travail intéressant et libérateur.
Mais il y a aussi d'autres méthodes qui permettent d'effectuer un profond travail de guérison et qui contiennent également de belles voies conduisant au pardon.

La guérison spirituelle

Dans son livre intitulé *Le Voyage de guérison*[2], Brandon Bays décrit une technique très connue consistant en un voyage dans notre propre paysage animique pour dissoudre la douleur au point précis où elle s'est installée. J'aime beaucoup travailler avec cette méthode et avec des méthodes

similaires, parce qu'elles offrent, d'une part, des processus de pardon et que, d'autre part, elles apportent de grandes possibilités de guérison par la reprogrammation neuronale.

Le professeur Gerald Hüther de l'université de Göttingen, célèbre neurobiologiste et spécialiste du cerveau, nous encourage en disant : « Nous ne pouvons pas effacer dans notre cerveau les expériences que nous avons faites. Mais nous pouvons les reprogrammer (ou les "écraser"), et ces reprogrammations, lorsqu'elles sont utilisées correctement et qu'elles remplissent certaines conditions, peuvent devenir plus fortes sur le plan émotionnel que les expériences antérieures. »

Peut-être voudrez-vous vous pencher non seulement sur le sujet du pardon, mais aussi sur celui de votre propre guérison. Alors vos expériences difficiles auront été ce qu'elles sont véritablement : des portes qui s'ouvrent sur votre âme.

À la fin de ce chapitre, je présente, pour ceux qui s'intéressent aux liens plus profonds et spirituels de la vie, une expérience mystique que j'ai vécue en rapport avec un psychopathe. Elle fut, à l'époque, ma première prise de conscience au sujet de ces personnes, et je l'ai vécue il y a fort longtemps, lorsque j'étais encore relativement ignorante et que j'ai rencontré un véritable expert en ce domaine. Sa spécialité était l'art de la tromperie et du mensonge, et il me faisait continuellement sortir de mes gonds.

Un jour, alors que ce menteur construisait, une fois de plus et sans vergogne, une histoire tellement révoltante que je la pris comme une profonde offense à mon intelligence et que j'étais déjà totalement indignée, mon regard s'ouvrit soudain de manière inattendue, et je vis un ange debout entre nous. Il posa sa main sur son épaule, m'adressa un sourire indiciblement affectueux et me dit d'une voix tranquille : « Bärbel, les mensonges sont un problème qui lui appartient, à lui seul, n'en fais pas le tien. »

À cet instant, je compris que toutes ces mises en scène, ces tromperies et ces mensonges n'avaient absolument rien à voir avec moi. Ils n'étaient que l'expression de sa propre vie intérieure. Des tâches qu'il avait à résoudre et qu'il ne fallait pas que je mette en rapport avec moi.

Je pris, une nouvelle fois, conscience de notre tendance à nous impliquer dans tous les drames que la vie nous présente et à faire ensuite beaucoup d'efforts pour les maintenir « actifs ». Mais, si nous sommes disposés à remettre en question notre ancienne manière de voir, nous pourrons constater que ces personnes ne sont que des « partenaires d'entraînement » pour notre développement dans notre vie. Nous luttons et nous entrons en friction les uns avec les autres, et, ce faisant, nous nous entraînons pour surmonter nos faiblesses.

Goethe le savait parfaitement et nous l'enseigna dans *Faust* où Méphistophélès exprima ce qui est probablement l'une des plus grandes sagesses : « Je suis une partie de cette force qui veut toujours le mal et qui produit pourtant le bien. »

Ainsi, nos expériences doivent être considérées dans un contexte bien plus large et d'une nature tout à fait différente de ce que nous pensions. Mais, la plupart du temps, nous ne parvenons pas à le comprendre. Faites un effort et tentez de pardonner à ceux qui savent si peu au sujet de l'amour. Ainsi, vous pourrez contribuer à une planète plus humaine, et nous nous rapprocherons un peu plus des idéaux auxquels nous aspirons tellement.

Un rituel du soir

Le rituel du soir est une belle manière de se pardonner à soi-même. Lorsque vous êtes allongé dans votre lit, vous pouvez passer intérieurement la journée en revue. Vous pouvez vous féliciter pour tout ce qui vous a semblé satisfaisant. Et vous pouvez vous pardonner avec un sourire bienveillant tout ce qui, selon vous, ne vous a pas réussi. Dans le même esprit, dites-vous : aujourd'hui, je n'ai pas encore pu pardonner, parce que

je suis encore trop blessé. J’ai besoin d’encore un peu de temps pour cela. Il n’y a pas de temps perdu, car je sais que l’on ne peut pas forcer le pardon lorsqu’on veut qu’il soit sincère et libérateur.

Ou peut-être que votre journée a été assombrie par la crainte, et, dans ce cas, vous pouvez vous dire : aujourd’hui, j’ai encore eu trop peur pour me défendre. Ces modèles se sont incrustés en moi durant des décennies, de sorte que je peux m’accorder suffisamment de temps pour les dissoudre peu à peu. Je ne suis pas pressé et j’accepte aussi des échecs momentanés. Le fait que je puisse voir mon ombre est un signe que je me tiens déjà au soleil.

De cette manière, vous pourrez vous réconcilier avec la journée qui se termine. Ceux qui aiment prier voudront certainement aussi exprimer leur gratitude pour ce qu’ils ont réussi et remettre dans les mains de Dieu ce qu’ils n’ont pas réussi, sachant qu’il pourra tout réorienter dans la bonne direction. Car, justement, Dieu écrit droit avec des lignes courbes. Puis fermez en pensée la porte de la journée avec ses innombrables impressions et concentrez votre attention reconnaissante sur l’attente joyeuse d’un sommeil reposant.

Un dernier mot

Vous venez d’apprendre beaucoup de choses sur la nature des psychopathes, et vous savez que vous ne leur êtes nullement exposé d’emblée et que vous n’avez pas à vous soumettre à eux. J’espère de tout cœur avoir réussi à vous convaincre que leur comportement n’a rien à voir avec votre personne ni avec votre propre valeur. Les psychopathes sont tout simplement d’incroyables charlatans inéluctablement soumis à leur profond besoin de surcompensation. Ils vivent dans une conscience d’eux-mêmes sans conscience et lorsqu’on y regarde de plus près, ils ont bien moins le profil de grands vainqueurs que celui du hardi petit tailleur qui portait prétentieusement sur sa ceinture l’inscription « Sept d’un coup ! » Et comme la vérité n’apparut pas au grand jour, personne ne songea que ce petit tailleur n’avait tué d’un coup que sept moucherons. C’est la raison pour laquelle tous le craignaient et le traitaient comme un héros.

Ce subterfuge ne pourra désormais plus avoir de prise sur vous. Vous pouvez abandonner vos anciens schémas et faire confiance à votre intuition et à vos nouvelles connaissances. Vous trouverez le chemin qui vous conviendra pour vous affirmer de manière souveraine et sûre de vous. La vie est merveilleuse et précieuse, et elle mérite tout votre dévouement.

Ce livre a trouvé le chemin jusqu’à vous, parce que le temps est visiblement venu pour vous de libérer la force nécessaire afin de vous débarrasser de vieilles peurs. Peut-être parviendrez-vous, dès aujourd’hui, à faire un peu plus confiance à la vie. Et peut-être sentirez-vous qu’elle n’exige pas trop de vous, mais qu’elle veut vous inciter à vous réveiller du profond sommeil qui retenait prisonnières vos plus grandes capacités. Si vous profitez des conflits qu’il vous faut affronter pour faire progresser votre développement personnel, vous serez certainement reconnaissant, un

jour, envers les psychopathes, parce que leur comportement impitoyable vous aura permis de grandir.

Au sujet de l’auteure

Bärbel Mechler, née en 1958, travaille comme conseillère en communication. Elle a été formée au travail classique d’énergie et de guérison selon Barbara Ann Brennan et travaille aussi avec succès selon la méthode intitulée « Le voyage de guérison » de Brandon Bays. Un autre aspect fondamental de son travail est le coaching personnel dans lequel des personnes ou des groupes apprennent à affronter souverainement les structures abusives de communication et de comportement. Madame Mechler est mariée, elle a un fils et vit près de Heidelberg.

Si vous souhaitez un soutien personnel et acquérir plus d’assurance dans la mise en œuvre de ce que vous venez de lire, vous pouvez assister aux séminaires de Bärbel Mechler dans lesquels vous trouverez des solutions spécialement élaborées pour vous en collaboration avec d’autres personnes concernées. De plus, il est possible de solliciter à tout moment une consultation téléphonique.

Le site Internet de l’auteure : www.FindeZurHeilung.de
Vous avez des questions à poser à Bärbel Mechler ?
Des suggestions au sujet du livre ?
Des expériences que vous souhaitez partager avec d’autres personnes ?
Utilisez notre forum sur Internet : www.mankau-verlag.de

1. Khalil GIBRAN, dans son livre *Le Prophète,* Le Livre de Poche, 1996.

1. Colin C TIPPING, *Le Pouvoir du pardon radical*, Guy Trédaniel éditeur, 2011.

2. Brandon BAYS, *Le Voyage de guérison : comment guérir de vos maladies physiques et émotionnelles*, Guy Trédaniel éditeur, 2007.

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library